

CHAMALÚ

Maestría

en felicidad

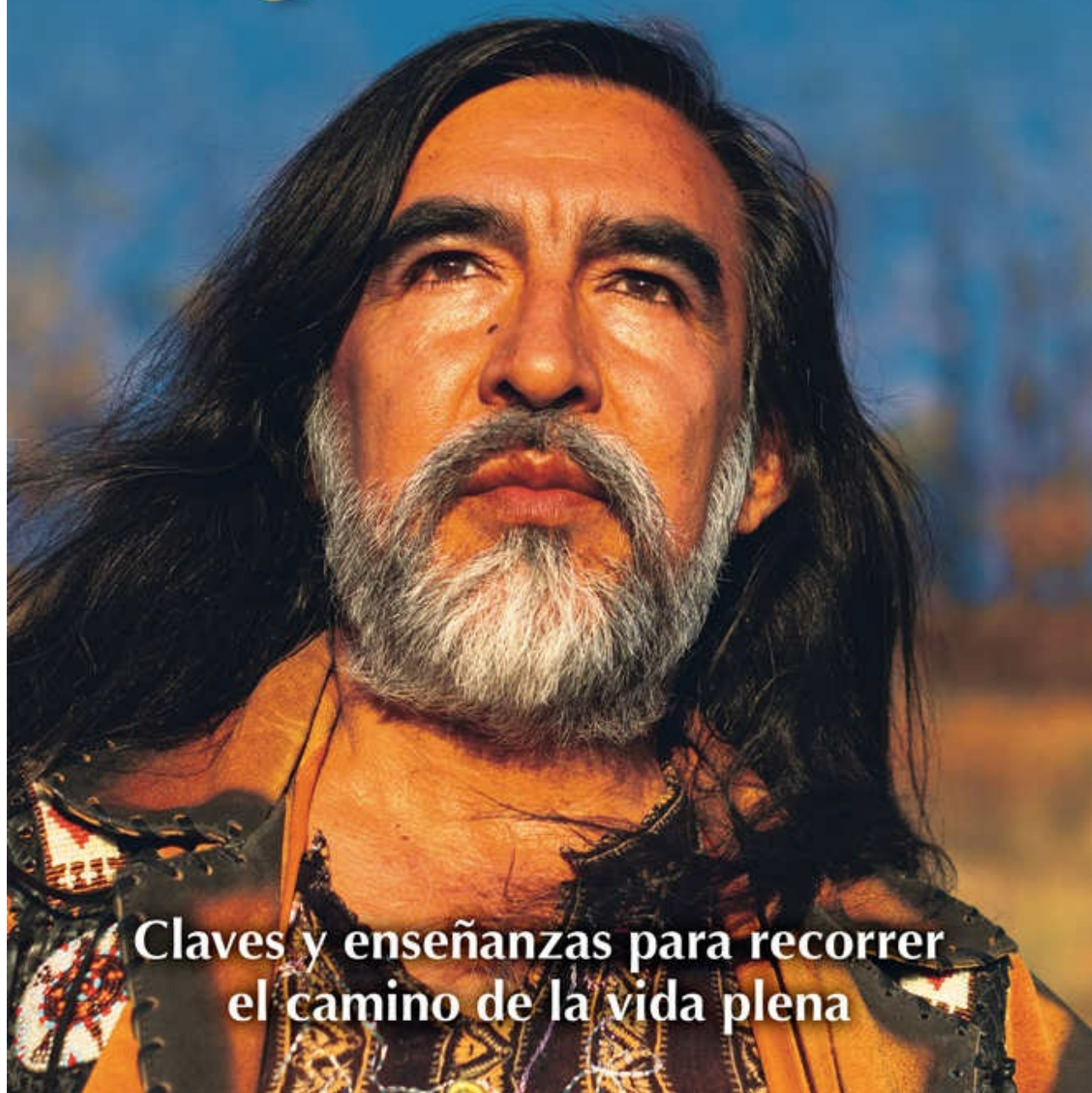


Claves y enseñanzas para recorrer
el camino de la vida plena

CHAMALÚ

Maestría

en felicidad



Claves y enseñanzas para recorrer
el camino de la vida plena

Maestría en felicidad

CHAYALÚ

Maestría en felicidad



intermedio

Maestría en felicidad
© 2015, Luis Ernesto Espinosa
© 2015, Intermedio Editores S.A.S.

Edición, diseño y diagramación
Equipo editorial Intermedio Editores

Diseño de portada

Lisandro Moreno

Foto de portada

Archivo particular Chamalú

Intermedio Editores S.A.S.
Av Jiménez No. 6A-29, piso sexto

www.circulodelectores.com.co

www.circulodigital.com.co

Bogotá, Colombia

Primera edición, junio de 2015

Este libro no podrá ser reproducido
sin permiso escrito del editor.

ePub por Hipertexto / www.hipertexto.com.co

ISBN: 978-958-757-505-7

ABCDEFGHIJ

*A Laura Szmuch, la educadora que reforesta corazones.
A María Rocha Flores, por sus insaciables ganas de crecimiento
y a todos los que se declaren felices,
el mejor acto de rebeldía en este tiempo.*

P

Yo solía ser de las personas que buscaba a la felicidad corriendo, la buscaba en todas partes y al apuro... dentro de una billetera, detrás de una relación, delante de un objetivo o encajada en un futuro que nunca llegó... .

Fue entonces cuando, tropezándose en ese apedreado camino, mis pies se encontraron con Chamalú... él y una dosis de sus enseñanzas desviaron mi mirada del camino para dirigirla a mi interior y fue entonces cuando vi por primera vez a la felicidad sentada dentro de mí, esperándome impaciente.

Este libro, el cual me honra presentar, en realidad no son solo hojas y letras... es una invitación a tu vida, de la que tal vez hace mucho y sin darte cuenta, te has ausentado.

Chamalú tiene la auténtica costumbre de pasar de largo por la mente del lector para conversar directamente con su corazón. La mezcla de su poesía y sabiduría hacen que este libro tenga un sabor completamente nuevo y envolvente, es como sentirse acompañado por él en medio de conversaciones íntimas y grandes enseñanzas.

Te invito a que te contagies de su rebeldía, libertad y amor por la vida. Despójate de todo lo que has aprendido hasta hoy sobre la felicidad y permite que las 34 revelaciones, contenidas en las cartas de este libro, sean tu guía al reencuentro con ella por un camino sin metas, sin pasos y sin más esperas.

Luana Mor

C

R



El único requisito para ser feliz es darse cuenta de que estamos vivos, en breve visita a la Tierra. La felicidad no consiste en tener muchas cosas, sino en saber disfrutar de lo que se tiene; tampoco se trata de carecer de dificultades como la gente cree, sino de aprender y crecer con ellas, porque, en el fondo, la felicidad no es el objetivo, es el medio para cumplir nuestra misión. La felicidad tiene los colores del arcoíris; se puede ser feliz de muchas maneras, al punto que ni siquiera el llanto debería interrumpir la felicidad.

Soy Chamalú y, desde el otoño de mi vida, mientras observo pasar transeúntes y días del calendario, he decidido escribirte.

Hoy me levanté tarde. Adentro, corrían los pensamientos, como niños huyendo de la escuela. Me despertó una voz familiar, mi silencio no duró mucho. «Hoy es la fecha elegida para escribir las cartas secretas», me dije a mí mismo y descendí de los brazos de la noche.

En mi pueblo aún cantan los pájaros, las flores todavía recuerdan su perfume.

«¿Qué es la felicidad?», me pregunto con frecuencia. «Es urgente redefinirla», me respondo mientras el desayuno se modela por mi cuerpo. «La felicidad se hace en casa», comienzo a desgranar pensamientos y a transcribirlos. Si permitimos que el entorno y sus circunstancias nos hagan felices, también estaremos dándoles poder para hacernos infelices en cualquier momento.

La felicidad es voluptuosa por autosuficiente, es una elección, ella se siente soberana, sabe que si fluimos, si nos soltamos, estaremos en el camino a la vida, traducido en acción plena, en pensamiento lúcido, en acción impecable que a su vez incluye una modalidad perceptiva hecha a la medida de cada uno; porque si somos únicos, la felicidad de cada uno será tan íntima como profunda, tan personal como irrepetible.

La felicidad es la chispa de la vida, es suficiente para desentumecer el alma educada de esta civilización; más que un estado de ánimo, es un estado del ser, una frecuencia vibratoria que no es ni debería ser influida desde afuera. Felicidad es esa energía que hace crujir cada momento, revistiendo de luz la existencia; es la contemplación total de la vida, es ignorar a la infelicidad y sumergirse en vivir el instante y desde él adherirse a la eternidad, reservada para quienes profundizan.

Esta carta, estas claves, sobrevivieron a muchos inviernos aquí. Ahora quiero compartir contigo otro modo de palpar la vida en su versión plena, después de haber constatado que la felicidad no brota de adentro, del trabajo interior, es mentira, porque la felicidad está a favor de la vida. ¿Sabías que la felicidad es prosperidad existencial, que ella solo depende de ti, que es escurridiza para quien no aprendió a fluir, que no tiene por qué ser momentánea pues es un estado de conciencia? ¿Sabías que la felicidad es el milagro que tienes permiso de realizar?

En el relato fundacional de los indígenas barí, que habitan a ambos lados de la frontera entre Colombia y Venezuela, su creador les dice: «Serán siempre felices y sonrientes». Por eso ellos creen que es malo enfadarse. Para los mayas, de México y América Central, ser feliz es tener el corazón contento. Lo mismo creen otras etnias suramericanas como los chunikai, para quienes salud y felicidad son sinónimos; los piara, que conciben la felicidad como el goce de compartir con los otros; y los oriana, quienes consideran que la felicidad es una fiesta. Quizá el hombre urbano y civilizado precise redefinir con urgencia el término «felicidad», porque la definición convencional ensombrece el bienestar y aprisiona la libertad, ingrediente fundamental de la felicidad.

La felicidad es una manera de ir por la vida, es una provocación impostergable para los que se niegan a ser felices, porque la felicidad no admite máscaras ni simulacros, ella solo se siente cómoda transitando por los senderos de la transparencia y habitando el territorio de la coherencia. La felicidad no depende de afuera, de las circunstancias. La felicidad es la capacidad de vibrar con cada instante, aprendiendo de todo lo que pasa, creciendo con todo lo que ocurre; es una decisión personal que comienza con dejar de buscar afuera lo que se construye por dentro.

La piel de la felicidad es suave, está preparada para todo, por eso es la puerta al cielo, a pesar de que en esta época ser feliz es ir en contra de la corriente. Felicidad

es disfrutar de lo que se tiene, sin renunciar a soñar bienestares mayores.

La felicidad es una opción, porque comienza con una valiente decisión, una percepción, es decir, una modalidad interpretativa que incluye su propio paradigma, pero también con una actitud susceptible de convertirse en un estilo de vida.

Es mentira que sea complicado ser feliz, en verdad, solo se trata de darnos el permiso para asomarnos al valor de nuestra vida diaria, elegir la fecha en la que nos declararemos felices y desatar toda la voluntad para que, desde el día elegido, átomos felices pueblen nuestros cuerpos energéticos, hablándonos de ausencias y eternidades, de mariposas con alas transparentes y cosas que son ciertas pero no en esta realidad.

Con frecuencia me preguntan si es posible ser feliz en las circunstancias actuales. Sin duda la respuesta es afirmativa, empero es preciso, además de redefinir la felicidad, aprender a ser feliz, invertir tiempo y energía en ese aprendizaje y convertir a la felicidad en el ideal más urgente. Vivir sin felicidad es una catástrofe, los informativos nos lo recuerdan cada día.

Está claro que la felicidad que no brota del interior es mentira, que elegir ser feliz es la mejor decisión, que la felicidad está a la vuelta de la esquina de tu vida, que no es higiénico continuar viviendo con las ganas siempre postergadas, con los anhelos insatisfechos, con el autoengaño a flor de labios, que induce a quienes viven sin felicidad a decir que están bien, cuando resulta indisimulable el olor de su alma podrida.

Ocurre que la felicidad está dormida en los dormidos, que precisas olvidar todo lo que te dijeron sobre la felicidad, porque ella es como el aire: no lo puedes atrapar, pero lo puedes respirar. La felicidad la puedes saborear, incluso compartir. Vivir debe ser un reportaje a la felicidad, entonces ella será el mejor lugar para existir dignamente. De eso vine a escribirte en estas cartas, quiero compartir contigo los frutos del árbol de mi vida, algunas flores del jardín de mi corazón y el perfume de mi experiencia, disponible al oído atento.

Es verdad, he olvidado muchos rostros, sin embargo, mi felicidad está de pie y trajo al entusiasmo consigo, para precipitar tus átomos y decirte: «El futuro ha llegado, la esperanza está presente y los sueños hartos de pasearse a la intemperie de una vida sin bienestar constante». Quiero confesarte que he desatado toda mi libertad y en su presencia he hilvanado collares de enseñanzas para quienes quieran, sin más

preámbulo, declararse felices.

No te mueras sin haberte declarado feliz. Permite que la semilla del amor germine en el terreno de la felicidad, para que sus frutos de libertad den las semillas de la paz. ¿Sabías que cada instante no vuelve nunca más? La próxima cita se llama infelicidad inducida, es decir, lo que no te dijeron de la silenciosa fabricación de la infelicidad... Esto no va a quedar así.



C

¿S



Es un día cualquiera, los momentos se suceden; alguien se despierta para continuar dormido en la rutina cotidiana; ha pasado la noche encerrado en su circunstancia, donde no pasa nada, solo el tiempo en su versión ordinaria; lo extraordinario, al igual que el éxtasis, permanece reservado para quienes perforan la cáscara de lo convencional y bucean hasta las profundidades de una vida que desde su misterio nos aguarda innumerables sorpresas.

Te cuento que hoy me encuentro pensativo. Ayer, una nota en el diario informó sobre el fallecimiento de un amigo. Compartimos aula en la escuela, soñamos viajar por todo el mundo, incumplió el acuerdo; nos propusimos ser felices, y tampoco acudió a esa cita suprema. Vivió normalmente infeliz, su insatisfacción no era novedosa, me pregunto si conoció la felicidad, quizá solo esa versión descafeinada que dura lo que vive una emoción, disparada por una buena noticia. Quizá nunca se enteró de que la felicidad es otra cosa, que la infelicidad está inducida, que nos entrenan para ser infelices, por ello la educación es obligatoria, así nadie se da cuenta de que la infelicidad es una mentira, una enfermedad del alma, una intoxicación del espíritu, el modo *zombie* de vivir.

Hoy me siento molesto con la sociedad que va poblando a las nuevas generaciones de información secundaria mientras evita cuidadosamente el conocimiento, por ello hay tanta escasez de pensamiento crítico. El perfume de la vida en este tiempo se mezcla con polvos y alegrías sintéticas, conciertos de adicciones que falsifican felicidades. He visto gente indefensa ante tanta manipulación, he contemplado personas con buena intención, luchando en trincheras equivocadas, viviendo una mentira, mintiéndose honestamente, extendiendo todo su tiempo a lo largo y ancho de una falacia.

Hoy quiero hablarte, alertarte del riesgo de la infelicidad normalizada. Fíjate

cuánta gente se adaptó a ella, al punto que en la actualidad la poca gente feliz llama la atención, hasta parece que sufrieran una patología mental. Esta carta, obviamente confidencial, es para ti, para recordarte que la estupidez es el vestuario del infeliz, que la depresión es el síntoma de la infelicidad y a su vez la infelicidad es el síntoma de estar dormido, es decir de vivir muerto, desperdiciando la oportunidad evolucionaria. Tú sabes, el tiempo no perdona, no espera, cada instante dura un momento y luego se marcha para no regresar nunca más.

La infelicidad es la zona del autoengaño, es la cloaca de esta civilización donde nos recomiendan acampar, es llegar tarde a la vida, correr tras objetivos equivocados, vivir con excusas como: estoy ocupado, lo haré mañana, no me lo merezco y tantas otras destinadas a sacarnos del presente, donde ocurre la vida en su versión plena.

Es necesario recordar que la infelicidad acecha constantemente a quien está desatento. Es polvoriento el camino de la infelicidad, constante la penumbra, habitual el desorden; allí la vida está inmóvil, paralizada por el miedo, convencida de que eso es todo, de que la vida es un valle de lágrimas, sin luz y con vacío, sin crecimiento y con una rutina que muere y destruye silenciosamente. La infelicidad nos arranca de la vida y nos envía de vacaciones al infierno, nos regala un sepulcro y nos invita a ser nuestro propio verdugo, mientras participamos de rituales consumistas que terminan consumiéndonos. La desventura es invisible, la gente es entrenada para la infelicidad, por eso tantos la ejercen, algunos incluso revelan una gran experiencia en infelicidades y ramas afines.

Pero si quieres preservar tu infelicidad y no salir del rebaño, entonces esta carta te será igualmente útil. Para quienes se adaptaron a vivir mal, les sugiero, para garantizar el naufragio de sus vidas, no tener tiempo; estar siempre ocupados es fundamental para mantener una buena imagen; la gente muy ocupada en esta sociedad tiene mejor posicionamiento, es más respetada y se constituye en ejemplo para muchos. También es bueno para ser infeliz evitar estar solo, cuanto menos reflexiones, mejor; descarta la meditación, mantente preocupado, juzga a los demás con facilidad y por supuesto sé pesimista, los optimistas son ilusos soñadores con déficit de realismo. Te recomiendo que seas perfeccionista, que exijas a todos hasta el más mínimo detalle, que no toleres ningún error, la rigidez es característica del que dirige, añade a ello el necesario estrés que, junto a una dieta rica en colesterol, que encontrarás en la comida rápida, y al habitual sedentarismo, posibilitarán el

respectivo infarto, esa manera elegante de partir de esta vida, donde nada tiene sentido. Antes de ello, sin embargo, continúa viviendo como vive la gente con estatus, trabaja sin descanso y solo en actividades que te den mucho dinero, ya el fin de semana y con ayuda de tantos estimulantes y opciones recreativas, podrás desahogarte: la combinación de alcohol, drogas y algunos fármacos funciona muy bien para vivir una vida en su máxima intensidad. Si además de ello evitas el contacto con la naturaleza, careces de amigos de confianza y te niegas a ceder a las tentaciones del amar incondicionalmente y todo eso que debilita, tu vida será como la vida de la gente exitosa, envidiada por muchos.

¿Tomaste nota? Si no te sirve a ti, quizá a algún amigo sí. Resulta increíble que para algunas personas el hecho de ser infeliz aún continúa siendo un signo de realismo, cuando en verdad la infelicidad es vivir en deuda con la vida. Recuerda esto, cuando una persona feliz y otra infeliz vivieron juntos la misma experiencia, para el primero habrá sido una experiencia interesante, incluso maravillosa, para el otro será un mal recuerdo, una pésima experiencia. ¿Te das cuenta de que la felicidad o la infelicidad no son inherentes a la situación sino que provienen de una actitud ante la vida? Hay quienes extrañan sus cadenas y prefieren deambular sin rumbo por la vida.

¿Sabías que la infelicidad está asociada a una mentalidad sumisa adaptada al sinsentido? ¿Que la visión limitada conduce a la infelicidad? Que la infelicidad ensucia la existencia, la banaliza al punto de convertirla en harapos vulnerables, transportando vacío y sinsentido? ¿Que la infelicidad es el fracaso vivencial de quien en el fondo tiene miedo de ser feliz? Los que programaron la infelicidad de la gente deberían pagar la factura del psicólogo.

La filosofía del infeliz se podría resumir en vivir una vida de apariencias; es como si ellos se dijeran a sí mismos:

No llores, que nunca nadie te vea llorar, aparenta estar bien, estudia lo que no te gusta, si ello te da dinero es suficiente, luego trabaja en lo que más ganes, no importa si detestas esa actividad, los fines de semana podrás compensar el sacrificio. Con lo que te pagan, podrás comprar de todo, en especial lo que no necesitas, porque lo importante es comprar y que te vean comprando. No planifiques ni tengas objetivos en la vida, gasta mucho tiempo en internet, entérate de la vida de los demás, es bueno estar informado de todo, eso sin descuidar el celular, del cual siempre deberás estar pendiente; pasar bastante tiempo hablando

por teléfono y enviando mensajes está de moda, y, por supuesto, no olvides trasnochar.

¿Te interesa algo así? Parece una exageración y, sin embargo, lo practica todo el mundo. Vivir infeliz ya parece una costumbre, una tendencia creciente ejercida por la mayoría. Algunos tienen un estilo personal muy original de ser infelices, mientras otros tienen bastante experiencia en la infelicidad. Algunos se precipitan a vacíos existenciales que forman precipicios autodestructivos, un estilo de no vida con malestar desmedido, ruidosa infelicidad que se hunde en la ciénaga de la frivolidad mientras su felicidad se desploma y el amor sale corriendo a refugiarse y buscar consuelo en otra circunstancia vivencial.

Ten cuidado, que la infelicidad también es contagiosa. Se han encontrado familias completas de infelices; no se sabe cómo se pusieron de acuerdo para garantizar una infelicidad unánime y constante. Ten cuidado, porque vivir infeliz es más costoso; es dilapidar la existencia y malgastar la vida, es vivir por debajo de las capacidades que tenemos.

He querido en esta carta derramar reflexiones sobre la infelicidad, para alertarte de sus riesgos, después de haber perdido varios compañeros en las ciénagas de la infelicidad, vecina del sinsentido y pariente de la depresión, después de haber visto vidas quebrantadas y existencias trágicas purgadas de plenitud.

Mi opción es clara: no permitiré que la infelicidad desmantele mis instantes. Si estás de acuerdo con este supremo compromiso, te invito a caminar conmigo. Quiero mostrarte en las próximas cartas los secretos que nutrieron mi felicidad al punto que ahora me cuesta tanto interrumpirla. Te espero en la próxima estación. Una advertencia previa: aprender a ser feliz es un viaje sin retorno. Bienvenidos los valientes.



C

C



Si estás leyendo esta carta, presiento que tomaste la decisión de ser feliz luego de comprender que eres el único responsable de la calidad de tu vida, que estás dispuesto a diseñar nuevos sueños, a permanecer en el asombro de una vida llena de magia, a atreverte a ser tú mismo (pero lo mejor de ti), a cultivar el optimismo en el jardín de tu corazón. Un secreto quiero confiarte al inicio de esta carta: la suerte no existe.

Llevo unos días reflexionando sobre la felicidad y su sospechosa escasez, parece que hay gente a la que no le conviene nuestro bienestar. Había un muchacho vecino, lo veía entrando y saliendo de su casa y de toda situación; era joven, muy joven, se veía lleno de energía, de alegría, se sentía vivo, vibraba su presencia. Hace poco lo vi lavando su conciencia en la esquina de su vida. Ya había aprendido a complicarse, a mantenerse preocupado, a darse contra el suelo desde su recién estrenada rigidez, a dejar que la felicidad se le escurriera de las manos. Nunca recuerdo haberle visto así, quizá la civilización llegó tarde en su caso, me pregunto si no se habrá dado cuenta de que le estaban enseñando a sufrir. La última vez lo encontré bebiendo una cerveza, quizá intentaba ahogar sus penas, creo que tampoco sabía que ellas ya habían aprendido a nadar.

Respiro profundo, me recuesto en este instante, amo estar vivo, palpo mi cuerpo, es el altar portátil que nos prestaron para habitar lo sagrado. La alegría de estar vivo ahora se convierte en compromiso existencial. «Estoy vivo», grita mi alma, mi cuerpo se estremece, viviré exclusivamente para fabricar buenos recuerdos y coleccionarlos e invitar a otros a visitar ese museo vivencial. Quiero vivir motivado y motivando, desplegar una vida activa y creativa, positiva y solidaria, desarrollar habilidades existenciales que me permitan surfear *tsunamis* y resolver conflictos, sembrar alegrías y dejar huellas de magia. Ser solidario no es un acto de bondad, es un indicio de ser... humano.

Te confieso que me gusta hacer lo prohibido, nunca me siento tan feliz como cuando me aparto de la norma y dejo que la oveja negra se convierta en felino. Obviamente, el sentido de ubicuidad es necesario, así como la lucidez, porque la rebeldía exige altas dosis de sensibilidad y conocimiento. Ser feliz requiere una nueva interpretación de la vida. ¿Te has preguntado últimamente qué percepción tienes de la vida? ¿Cuándo fue la última vez que lloraste? ¿Coleccionas pensamientos y frases motivadoras? Si quieres ser feliz, no te olvides de jugar, viajar, bailar, cantar, llorar cuando así lo sientas. ¿Sabías que puedes llorar sin interrumpir tu felicidad?

Por razones higiénicas no cargues los problemas de los demás. Con frecuencia me encuentro con personas que quiero, caminando con dificultad por la vida. Me preguntan cuál es la alfombra que uso para disfrutar tanto la vida. «Ninguna», les respondo. Con no llevar problemas ajenos es suficiente para descubrir su sabor maravilloso. No precisas una alfombra roja, necesitas tener los pies fuertes y ágiles, la mano con alguna caricia inédita y la mirada maquillada con amor.

Saber desarrollar pensamientos positivos es fundamental en esta época saturada de infelicidad. Te sugiero volverte experto en automotivación, eso te dará las credenciales para motivar a otros, más aun si te especializas en generar empatía. Ponerse en el lugar del otro es la clave de las relaciones interpersonales, de donde surgen felicidades multiplicadas. Es verdad que la felicidad no viene de afuera, pero los demás podrían ayudarnos a pintar nuestro bienestar de colores más intensos.

Te recomiendo la amnesia selectiva: descarta de entrada todo lo que no te ayude a crecer, olvida con facilidad las agresiones y la incomprensión; si comprendes que no te comprenden, juegas con ventaja. Comienza tu día con entusiasmo, ese es el terreno donde germinará la pasión que te permitirá convertirte en lo que haces, posibilitando que te conviertas en la mejor versión de ti. Aprecia y disfruta las pequeñas cosas de la vida, asegúrate de que, pase lo que pase, tu índice de motivación no descienda. Estar vivo es suficiente buena noticia para estar supermotivado.

Simplifica y tiñe de creatividad tu vida, usa en todo momento tu imaginación, recuerda que los problemas son temporales; con solo tranquilizarse y esperar, muchas cosas se solucionan automáticamente, sin hacer nada. Permanece abierto a lo nuevo, si las cosas no salen bien, solo falta aprender a hacerlas de otra manera, recuerda que el optimismo y el humor son otro punto de vista, quizá el más realista y recomendable.

Sé superimaginativo, sin olvidar que lo imaginado pasará a ser tu realidad. Por ejemplo, podrías planear viajes, viajes locos a sitios increíbles, algunos se harán realidad, pero incluso si no los realizas, el solo hecho de haberlos imaginado y planeado genera un movimiento de energía poderoso, altamente saludable. Recuerdo el día en que, en una librería de Washington, compré una guía turística de Bali, la exótica isla de Indonesia. Planeé cuidadosamente ese viaje y por diversas circunstancias lo postergué durante once años. Planearlo y volverlo a planear se constituyó en placer permanente, hasta que finalmente un día me vi caminando por las calles de esa inolvidable isla, con el placer incrementado por los sueños reiterados.

Tengo una buena noticia para ti: si no eres perfecto, felicidades, porque el mayor bienestar está reservado a gente que no se complica la vida. Ese también es el camino a la sabiduría: comienza a ser sabio quien no se complica. Simplifica tu vida, presta atención a los instantes y detalles, sueña en grande y a continuación lánzate a lograrlo, no dudes en prepararte, disfruta de ese proceso y mientras tanto no dejes de imaginarlo. Si pudiste imaginarlo, podrás hacerlo realidad.

Nacemos con la inocencia intacta y la espontaneidad en excelente estado, solo falta aprender el sagrado arte de vivir. En ese itinerario, puedes hacer que sucedan las cosas que quieres, pero no a partir de un pensamiento repetido hasta el cansancio ni de una visualización creativa, sino desde la fuerza movilizadora de tu propia energía, vibración poderosa con capacidad de reorganizar los estratos de energía en los cuales navegamos. Recuerda que los pensamientos negativos bajan nuestra calidad vibratoria, es decir, son un mal negocio. ¿Sabías que la gente feliz es más sana y optimista? ¿Que ser optimista lúcido es la mejor manera de ser realista? ¿Que puedes ser innovador y creativo a todo nivel sin pedirle permiso a nadie? No olvides visualizarte cada noche feliz y como quieres ser. Camina por la vida flexible y siempre lleno de alegría, recuerda que si quieres, puedes, podrás, sin embargo no temas a la disciplina ni al esfuerzo; tener voluntad es disponer de combustible para hacer realidad casi todo lo que desees, y lo que no se puede de una manera, se podrá de otra.

Explora y experimenta cosas, es posible que descubras que algunas de ellas incrementan tu bienestar; usa la motivación como un resorte que te impulsa siempre hacia delante. La mayoría de la gente sigue haciendo lo mismo que hacían nuestros antepasados remotos cien mil años atrás, cuando se limitaban a comer, descansar,

abrigarse y protegerse, además de reproducirse. Pero la vida es mucho más que eso. La felicidad será cotidiana si conviertes tu vida en una fiesta de crecimiento y creación. Recuerda que la felicidad se autogenera pero necesitamos desafíos que nos induzcan a ir hasta el límite, precisamente a ese lugar donde crece el árbol de la felicidad.

Entonces no dudes en derrochar creatividad, inventa soluciones nuevas a los mismos problemas de siempre, constrúyete la personalidad que sueñas; te propongo que seas, no un cien por ciento feliz, sino un mil por ciento, para lo cual deberás crear retos para ti, para tener siempre desafíos que te exijan cada vez más, sin dejar de disfrutar de todo el trayecto. Te propongo, adicionalmente, acostumbrarte a ver lo bueno en los demás, enseñanzas en todo lo que te pasa y estar constantemente de novio con la vida. No olvides que para comenzar a ser feliz, hace falta una fuerte motivación; la motivación existencial es la clave para la felicidad.

Recuerda que somos perecederos, pero estamos condenados a ser felices y con el deber de amar, para garantizar así el nivel vibratorio donde ocurre la evolución concienical. Mi alma está hambrienta de crecimiento, la tuya también, solo precisas darte cuenta de que la felicidad es ave migratoria, que se marcha cuando el invierno del absurdo se instala en tu vida, cuando hay déficit de alegría, cuando los crepúsculos no son contemplados desde miradas plenas, ni desde la cima de la montaña de la felicidad.

Esta carta no es para los que quieren continuar sufriendo, está reservada para aquellos que se atreven a besar la vida en la boca y celebrar incluso la noche, porque solo contemplarán las estrellas con el agradecimiento de haber comprendido la enseñanza: cuando llega la oscuridad a tu vida, vístete de luz para que la fiesta de tu crecimiento continúe, entonces sabrás que estas vivo y tus instantes se volverán transparentes y luminosos.

Esta noche, te propongo, acuéstate con la felicidad, acaríciala de cuerpo entero, que ningún sollozo por instantes perdidos te impida sentirte vivo y comprometido con ella. Mañana, al despertar, no olvides usar ese collar de estrellas reservadas para felices. En la próxima carta quiero confesarte mis secretos para ser feliz.



C

E



Ella duerme hasta tarde, se levanta cansada, se emociona con una buena noticia, grita descontrolada a mediodía, se deprime por la tarde, saca de paseo su adicción a la hora vespertina. Él se acuesta al amanecer, el alcohol es su mejor amigo, desconoce su misión y la felicidad le parece sospechosa; el desorden de su habitación se parece a la confusión mental que le caracteriza. Una pareja incinera los últimos pedazos de un sentimiento compartido; él la recuerda inestable, ella solo evoca sus ronquidos. Todo esto es lo que se llama una vida normal en la cual ya nadie se plantea la felicidad como condición natural de existencia; cada uno se resigna a vivir saltando de una alegría sintética a otra, de una dependencia a otra, mientras surfean emociones que no controlan al interior de una vida que no conocen.

El secreto mejor guardado de la felicidad es que no hay secretos para ser feliz, no hay camino; en cambio, existen muchos pasos para lograr la anhelada felicidad, buscada por todos en el lugar equivocado.

Comencemos admitiendo que la felicidad es posible y está al alcance de todos, de todos los que se preparen e inicien en el sagrado arte de vivir. ¿Requisitos para ser feliz? Ninguno, solo darte cuenta de que estás vivo y que esto es lo más maravilloso que podía ocurrirte. Solo necesitas una oportunidad para ser feliz y es esta. Es posible ser feliz, acordamos esto, empero es preciso saber que el color, el tono de la felicidad puede ir cambiando, porque ella no es un lugar al que se llega sino una forma de avanzar.

Valora todo oportunamente. Quizá debas comenzar aprendiendo a conocerte, a amarte y relajarte, recuerda que la felicidad depende en gran medida de lo que pensamos, de las emociones que tenemos, de los actos que realizamos, de los hábitos que poseemos. Podríamos decir que ser feliz es fácil, empero cada uno deberá desarrollar las destrezas para mantener esa felicidad lograda.

La flor es la felicidad de la planta que luego posibilita el fruto del amor y la semilla de la paz, en el amplio ambiente de la libertad. No pidas permiso para ser feliz, la vida incluye esa suprema autorización, si quieren, el miedo y la soberbia pueden irse, la felicidad no requiere nada más que sentirse viva, germinando en el hueco de cada instante.

En la felicidad cabe todo, desde solidaridades intensas, hasta amores incondicionales, desde paciencia infinita hasta montañas de creatividad. Parece caótica la topografía de la felicidad, empero es solo su perfil permanentemente innovador, por eso no se puede pensar en recetas para ser feliz, porque ella es siempre íntima y personal, abrazadora como el calor del desierto, creciente como la luna aspirando a llena, silenciosa como el rocío, majestuosa como el amanecer.

Cuando viajé por primera vez a la gran ciudad, contemplé con asombro infelicidades brotando por las grietas del asfalto de esta civilización. No había perfume en sus arterias y la inocencia estaba cubierta de miedo. La esperanza estaba derribada y el optimismo había sido enviado al fondo a la derecha. No fue fácil responder las preguntas que me hacía mi conciencia, en especial aquella que esa noche salió de golpe de un callejón oscuro de mi memoria y me interrogó acerca de la muerte de la felicidad. Esa duda echó raíces en el jardín de mi corazón durante mucho tiempo, hasta que llegué a la comprensión de que la felicidad no se busca, se siembra en nosotros y luego germina, crece y florece. Aprendí también que precisamos aceptar las pocas cosas que no se pueden cambiar; la mayoría de ellas están esperando nuestra creatividad, nuestra voluntad pétrea, para ser transformadas sin resistencia ni dolor.

Aprendí también que debo entrenar mi mente para ser feliz, porque, inicialmente, a mí, como a todos, me convencieron de que la felicidad no es posible, que solo podemos posibilitarnos alegrías fugaces. Ahora tengo claro que aceptar situaciones que no podemos cambiar no es adaptarse, porque casi todo puede cambiarse, que para ser feliz precisamos aprender el milenario arte de fluir, que nos llevará al vivir conscientemente y desde esa situación a ser creadores de nuestra felicidad, mientras nos implicamos totalmente con la vida en su versión plena.

Todo lo que necesitas para ser feliz es estar despierto, es decir, darte cuenta de que no hay circunstancias negativas si la actitud es buena. Desde ese enfoque, lo que piensen de ti será siempre secundario. Concéntrate en lo que estás haciendo, en disfrutarlo intensamente, porque de esa manera todo saldrá mejor. Incluso cuando te

equivocos, hazlo aprendiendo. Estás condenado a ser feliz, pero puedes elegir la forma de serlo.

Si me preguntas acerca de los que no son felices, te diría que ellos incumplieron la condena que en el fondo incluye el mapa del cumplimiento de la misión que traen. Ellos, renunciando a la vida, se resignaron a sobrevivir miserablemente. Te propongo, haz dialogar a lo que quieres con lo que puedes, identifica tus talentos y capacidades, prepárate para ser experto en lo que eres bueno, asegúrate de disfrutar de lo que haces, instálate profundamente en el presente, esas son algunas claves fundamentales para avanzar por el sendero de la felicidad.

A todo ello podemos añadir la importancia de tener claro que no podemos anclar nuestra felicidad a nada ni nadie; la urgencia de conocerse y confiar en uno mismo, la necesidad de disfrutar la disciplina y hacerse amigo de la perseverancia, además de no temer cometer errores porque hasta ellos pueden ser pasos adelante.

La felicidad es relativa como la vida, no busquemos nada más grande ni duradero que la vida misma; hay quienes se pierden el placer de disfrutar de las cosas pequeñas y simples de la vida por esperar grandes acontecimientos. A lo largo de mi vida he aprendido a valorar todo lo que se me presenta; lo que no me sirve hoy, me servirá algún día, solo tengo que seguir fluyendo. Desde la ventana de la edad que tengo ahora, he presenciado tristezas vanas y preocupaciones innecesarias. No todo está en nuestras manos y es bueno que así sea, de esta manera no nos privamos de las sorpresas, que le dan un sabor especial a la vida. Hay enseñanzas que vienen tan silenciosas, que hasta pasan desapercibidas, mientras otras vienen a galope, temprano o a la hora del crepúsculo, cuando ya todo parece concluido, por ello me gusta dejar algún instante encendido y mi corazón disponible para el nuevo aprendizaje.

Aprendí también que la felicidad está íntimamente relacionada con el amor a la vida. «Haz lo que otros no se atreven a hacer», me dijo un día mi conciencia, entonces mi felicidad se multiplicó de inmediato. Si no te diste por vencido, mereces vivir como sueñas, empero precisas recordar en todo momento que la felicidad viene de la mano del trabajo interior, que para ser feliz hay que aprender a vivir, que la felicidad es una delicada planta que se cultiva día a día, que el Universo eres tú, que la vida eres tú, que la felicidad siempre estará fuera de tu alcance si no aprendes a valorar lo que tienes y a disfrutarlo.

Quizá un buen comienzo sea imaginar cómo quieres vivir; en mi caso, siempre

visualicé mi infelicidad destrozada y los miedos pulverizados, dejé solo uno, para que me diera miedo vivir en vano. Imaginé un camino luminoso y la libertad trepando por todas las prohibiciones; imaginé viñedos produciendo amor y constelaciones de sueños acompañando mi soledad. Me vi a mí mismo ebrio de felicidad, con una abultada cuenta bancaria de conocimiento y antiguos cofres de sabiduría convertida en vivencias plenas; me vi acostumbrado al amor, en su versión incondicional, y viajando a muchos corazones, surcando océanos de luz, transportando las semillas de la sabiduría ancestral.

«Soñar no cuesta nada», diría algún veterano aburrido, solo que soñé con tanta fuerza, que mis sueños ascendieron transparentes hasta el nivel de la realidad, ahí solo me tocó ponerles cimientos a los castillos que permanecían en el aire. Un día, revisando la historia de Francia de los años sesenta, me encontré con el grafiti: «Seamos realistas, pidamos lo imposible», y eso hice. Desde entonces he vivido 365 sueños por año, cada día es por primera vez porque cualquier día podría ser el último. Esos son los secretos de mi felicidad duradera. ¿Comprendes? Hay una sonrisa en mi nostalgia por todos los amaneceres vividos. Estos secretos pueden aprenderse y aclimatarse a cada proceso vivencial. En la próxima carta quiero contarte cómo aprendí a ser feliz. Presiento que nos encontraremos en ella...



C

S



Mis amigos tienen tapa en el rostro y piel de páginas, son muchos y constituyen una constelación de asesores que aderezan mi soledad, convertidos en una cantera de ideas.

El gato pasó la noche en la biblioteca, me mira desde lo alto, con antiguas enciclopedias se armó una suite libresca; observa y, al hacerlo, nada parece perturbar su atenta mirada, es su forma de vivir el presente, instalado totalmente en el momento, convertido en lo que hace; es un buen maestro del aquí y el ahora. Recuerdo la primera vez que, en mi temprana adolescencia, pude comprar un libro, lo guardé como un tesoro. Desde entonces han pasado tantos años, tantos libros, me pregunto cómo viviría si volviera a nacer, me acerco a la ventana de la calle, el ritual de todos los días en forma de transeúntes que caminan sin preguntarse. Suena el teléfono, escucho a mi madre, ella sufre por si acaso, pronto serán robots los conductores y... también los pasajeros. Ayer me llamó el padre de la hija que sin aprender a vivir se lanzó a la vida y así le fue. La mentira está de moda, el autoengaño es su peor versión.

Vuelvo a lo mío, en este momento escribiré la carta numero cinco. Me propuse la pregunta: «¿Cómo logré alcanzar la felicidad?» He dado conferencias por todo el mundo y la pregunta referida al cómo, a la manera, se repite con frecuencia. Las preguntas predilectas son ágiles y aluden más al fondo del tema, porque las maneras pueden ser tantas como personas. El cómo se fabrica, se inventa constantemente y tiene el sello de la personalidad de cada uno y el matiz de la coyuntura existencial del protagonista. Lo primero que aprendí es a agradecer por todo lo que me pasa, después a descubrir que de cualquier situación es posible extraer una enseñanza, eso me permitió valorar la vida desde sus detalles más pequeños. Por momentos llegué a sentir agradecimiento por poder pisar la tierra con mis pies, agradecer el color de la luna y el calor del sol paseándose por la geografía de mi piel, agradecer por el

territorio del crepúsculo que cada atardecer bañaba de colores el horizonte y las manos callosas del agricultor que siembra lo que apacigua mi hambre, de esa manera descubrí que lo más importante de la vida no incluye el tañido de campanas, porque la vida preserva un bajo perfil, transcurre casi desapercibida para quien no está atento, pero es abundante para quien la descubre.

Aprendí que solo debo fijarme en los demás para aprender de ellos o ayudarles, que vivir se parece más al fluir del agua por el río, por un cause sembrado de piedras que la inteligencia del agua no percibe como obstáculos; aprendí que puedo confiar en mí y en mis sueños, que estos pueden ser mi próxima realidad a condición de soñarlos con fuerza, de soñarlos dormido y despierto, de considerarlos ya reales aunque permanezcan de momento en otro plano. Aprendí que se trata de ser feliz a cada momento, con independencia de las circunstancias presentes, porque la felicidad, si proviene de afuera, no es verdadera.

Descubrí la importancia de implicarme totalmente en la vida y de esa manera multiplicar mi felicidad; me di cuenta de que la gente está mal preparada para vivir bien, que solo recibió entrenamiento para la infelicidad de la que te hablé en una carta anterior, que la vida se pone de colores cuando aprendemos a disfrutar en principio de lo que tenemos, en vez de quejarnos de lo que carecemos. Ahora sé que la felicidad no consiste en tener muchas cosas sino en saber disfrutarlas con agradecimiento e inocencia. En verdad la felicidad es un premio para quien se ha despertado. ¿Despertarse, dije?... ¿Qué es despertarse?... Despertar es fundar la esperanza y encontrarle gusto a todo, presentir que la vida es ir por el tiempo repartiendo magia. Despertarse es sentir la piel de la existencia y constatar que el milagro es posible, imprescindible, que somos compañeros del misterio y que la felicidad es la manera de descubrir la vida. Despertar es darse cuenta de que todo es uno y todo está vivo y por ello desatar reverencias e inaugurar ceremonias, porque la vida de quien se ha despertado es un ritual sagrado que se hilvana cada instante con hilos de otras realidades. Quien ha despertado, cuando llega el final no muere, amanece a otro día, prescindiendo del vehículo corporal que usó en este plano.

Incrementa constantemente tu bienestar, empero debo advertirte de algo que caracteriza a este tiempo, a este modelo de civilización. Ha surgido en los últimos tiempos una cultura del bienestar *light* de corte narcisista que privilegia exclusivamente la apariencia, llegando al extremo de rendirle culto a la eterna juventud, recurriendo para ese banal objetivo a las cirugías y a otros procedimientos

de moda. Para ellos, mantenerse en forma es más importante que ser feliz, maquillarse el rostro es más importante que lograr la paz interior, tener o aparentar tener resulta más importante que ser o hacer un trabajo interior. Confunden dinero con felicidad, reemplazando el bienestar auténtico por placeres sintéticos, casi siempre provenientes de actividades recreativas o consumo de estimulantes. Ellos enfatizan en la dieta, pero no por razones de salud sino solo de apariencia, han hecho del individualismo su estilo de vida; consumen obsesivamente marcas, buscan la calidad en todo producto y servicio menos en la calidad de su vida, constituyendo segmentos de hedonismo frívolo en descontrol, lujo y derroche, llegando al extremo de convertir el placer en un fin en sí mismo, mientras simultáneamente renuncian al pensamiento crítico y a la lúcida rebeldía, a la lectura y a la solidaridad. Se trata de una cultura de la pseudofelicidad frívola, desconectada de la problemática social y ecológica, que ha reducido su felicidad al nivel de placeres artificialmente inducidos, en un contexto de consumismo creciente.

Nada tenemos en común con esa propuesta y estilo de no vivir. Nosotros apuntamos a una felicidad que parte del autoconocimiento, que incorpora trabajo interior, una felicidad convertida en estilo de vida que incluye crecimiento constante y transformación. Para nosotros, la felicidad es condición natural de existencia; la felicidad pertenece al ámbito de la magia, por ello es tan momentánea como la vida misma.

Cuando se trata de lograr la felicidad, no importa que sea difícil o parezca imposible, si estás seguro de que el camino elegido es ese, que nada ni nadie te detenga. Si te vistes de sueños, mejor aun; empero, nunca dejes de prepararte para lo que elegiste; es necesario que seas muy bueno en lo tuyo, porque en este tiempo hay abundante competencia, sin embargo, el éxito está reservado para quienes identificaron su misión, y luego de encontrar al interior de ella su profesión, aprendieron a disfrutar de todo lo que hacen y a crecer con todo lo que les pasa.

Aprender a ser feliz es más importante y más prioritario que estudiar una carrera. Recuerda, somos consecuencia de lo que elegimos, y vivir es elegir; recuerda también que eres único, que nadie más que tú sabe la verdadera historia tuya, por ello no esperes ser totalmente comprendido, eso es tan imposible como innecesario, sin embargo, tenlo claro: que puede impedirte ser feliz. Si además de tener tus objetivos claros y las maneras en constante mantenimiento vía autocrítica, ayudas a los demás, si alegras la vida de los otros, tu felicidad se habrá incrementado. Si eres

feliz, usa al máximo tu inteligencia, entonces, tu propia lucidez y sensibilidad te harán comprender, una vez lograda la felicidad, que es tu deber contribuir a la felicidad de los demás.

Lo hermoso de la vida es que la felicidad es un mundo exclusivo, diferente, soberano, es aceptar el flujo de la vida pero desde tus objetivos, es comprender que la felicidad no llega por casualidad. Quizá seamos insignificantes para el Universo, pero somos la expresión única de la vida y eso nos hace maravillosos.

La vida es para buscar la felicidad y la felicidad para buscar la vida. En esta época, recuérdalo siempre, hay que estar preparados para todo, en especial para ser felices sin olvidar que la gente feliz, si bien busca constantemente la armonía, busca también sensaciones nuevas, porque vivir con felicidad se parece más a una aventura que a instalarse en una zona confortable donde lo único que pasa es el tiempo.

Estás vivo, pero no es suficiente: que desborde tu vida en toda dirección, que se amplíen tus límites, que se incendien los últimos temores y que tu soledad se pueble de colores, porque la felicidad nos gradúa de dioses explorando las posibilidades de la vida, mientras el fuego se consume y la eternidad transcurre, instante a instante.

Lograda la felicidad, su consecuencia inevitable es el amor, y quiero hablarte de él, de aspectos del amor que nunca fueron compartidos, y quiero entregártelos a ti. Presiento que quedarán en buenas manos.



C

C



«**D**eja que el amor se haga cargo de tu vida», dije al comenzar la conferencia ese día. Entonces, poniéndose de pie, ella preguntó: «Chamalú, qué es el amor?» El amor es la energía más poderosa, la vibración más hermosa, es besar a la vida en la boca, interminablemente, es recordar solo buenos momentos, es cambiarle el nombre a todo y ver colores en todas partes. Es llenar la vida de sueños, pintarlos de colores, habitar castillos en el aire, luego de ponerles los cimientos del realismo. Amar es ver lluvias de flores, coleccionar pétalos e ir por el mundo repartiendo la sonrisa de las flores, es olvidar las ofensas, clausurar a la víctima y al verdugo y reemplazarlos por el lúcido que navega aguas diversas. Amar es desatar todos los miedos y que se extravíen, es añadir locura a la cordura, es tomar por la cintura a la sorpresa y que te presente a la inseguridad, para hacer las pases y nunca más en el futuro buscar la utópica seguridad.

El amor me permite pasear a mi crecimiento por las calles del presente. Soy el que te dio el abrazo, el hombre que caminó hasta ti para decirte: «Es hora de vivir»; el que desgarrara tu soberbia y cruzará el umbral de los buenos modales. Es que no puedes morirte sin haber aprendido el sagrado arte de amar. Quien no ama, no sabe lo que se pierde. Entonces concluimos que el amor es la puerta al paraíso, es el perfume de las huellas de quien va despierto por la vida. ¿Sabías que la vida te ama?... Pero para hablar su lenguaje profundo, precisas ser tan feliz que el amor germine en ti y florezca en forma de miradas, de sonrisas y palabras. La plaga del sinsentido se fumiga con amor. Te aclaro que el amor es transparente, por ello mucha gente se confunde y elige los señuelos. Cuánta gente cree que duerme con el amor y en verdad se acuesta con el autoengaño, que suele estar en buen estado físico para ser más persuasivo.

Lo primero que aprendí es que el amor exige una condición antes de presentarse: que seamos felices. Lo primero que viene a mi memoria cuando escribo sobre el

amor, es que este es inefable, lo sientes y tu energía te delata inmediatamente. Hoy amanecí sereno. Al levantarme, guardé un poco de silencio para usarlo cuando me desplace por la ciudad. Anoche había un sonido persistente. Al detenerme descubrí la causa de ese detalle sonoro: era una preocupación reciente vinculada a lo financiero. De este tema quiero hablarte en otra carta.

Quiero contarte también que a veces el ajetreo de pensamientos me recuerda al tráfico de las grandes ciudades y sus interminables diálogos de neumáticos con asfalto, estrés con velocidad, semáforos cansados con policías exhalando agotamiento existencial. Recuerdo gente trabajando en la alcantarilla, reventados por el frío o golpeados por el calor, sudorosos o tiritando. ¿Esa es la vida? ¿Quién decidió que la vida era eso? Me rebelo por un momento, no podemos permitir que nos roben la mejor etapa de la vida, que es hoy día, me digo a mi mismo. Una pregunta me rodea con insistencia... «Chamalú, aun no comprendo qué es el amor». Su color es como el de la eternidad, que se presenta a la hora vespertina y desde las alturas nos recuerda que la vida es mucho más de lo que nos contaron. El amor es lo que da sentido a la vida.

Quizá suene extraño, pero me encanta la idea de estar vivo, de saborear la felicidad y permitir que el amor se haga cargo de mi vida. Haz lo que amas, repito y repito con frecuencia, y complementalo amando lo que te toca hacer, entonces el amor será tu nuevo ropaje y te vestirá de presencia plena. «¿Qué debo hacer para amar?», me preguntan con frecuencia, «Instalarse en la dimensión de la felicidad donde germina el amor», respondo. ¿Sabías que el amor nace después de haber descartado al miedo, que por antihigiénico no tiene pisada dentro la vida de quien se respeta a sí mismo? Para ello es necesario también conocerse, trabajarse y aprender a renunciar y en especial a amar, porque no se puede amar sin haber aprendido a amar. Vivir es crecer y crecer es amar, amar es perdonar y rápidamente olvidar, para no contaminar el presente con nada de lo que ya fue.

El amor verdadero tiene apellido: AMOR INCONDICIONAL, por eso cuando sale a la calle no espera nada. No se cansa de dar porque no da según merecimientos de los demás, da porque dar, es decir amar, es su manera de vivir. El amor es un apasionado por la vida, pero al mismo tiempo es experto en desapegos, para preservar su libertad que le permite volar. La felicidad se enamora del amor que se enamora de la libertad, que se enamora de la paz y todos, todos viven enamorados de la vida.

Solo podemos amar cuando estamos hipnotizados por la felicidad, en ese estado también podemos dejarnos amar sin prejuicio. Amar es admirar, es sorprenderse, es entregarse, es vivir al máximo, sacarle chispas al instante. No te mueras sin haber amado intensamente, sin haber auscultado todos los rincones del territorio del amor, sin haber desgranado todo tu potencial afectivo, sin haber desplegado a lo ancho de todo tu horizonte vivencial lo mejor de tu potencial interior.

Amar es dejarse llevar por el viento de las circunstancias, sabiendo cuál es nuestro Norte; es jugar con los problemas, tenderse sobre ellos, invitarles a bailar, guardar por un momento la cordura, debidamente doblada para evitar arrugas innecesarias, y soltar tu enloquecida alegría, para después arrullar a la serenidad y volver a escuchar el gemido del silencio mientras recuerdas los momentos vividos aún ardiendo y la felicidad arreglándose el pelo, para recibir al próximo instante.

El amor está más allá de toda regla, porque permanece regulado por la conciencia que da las últimas instrucciones en cada situación. Desde el amor, tenemos permiso para todo, por ejemplo, critica, pero critica con amor. El amor actúa como organizador existencial porque en el fondo, es el que da sentido a la vida y con ello incrementa la posibilidad de comprender la misión que traes, garantizando la evolución.

Todo esto, obviamente no son solo palabras, precisan convertirse en estilo de vida. En esta perspectiva, te pido que profundices en tu capacidad de amarte, sin olvidar que si amas, te amarán más. Te sugiero amar la vida y sus sorpresas, hacer especialmente lo que amas, entonces, no será necesario tomar vacaciones. Adicionalmente, cuando te amas, sanas heridas emocionales, algunas incluso desconocidas para ti; cuando te amas, ya no hay motivos para sufrir, pase lo que pase.

Sé amoroso y compasivo, pon pasión en todo lo que hagas, sin dejar muy lejos la vigilancia del desapego, un buen guardaespaldas que preserva la libertad, que a su vez garantiza la autenticidad. Vivir es aprender a crecer, en este sentido, cambia lo que no te gusta de ti, pero cambia desde el amor. Para vivir bien, no necesitas una religión, necesitas saber amar y para ello haber aprendido a ser feliz y quizá antes de ello saber estar solo. En ese contexto de autoconocimiento, aprenderás a conocerte a tal punto que terminarás volviéndote experto en manejar tus emociones, simultáneamente, aprenderás a dismantelar tu armadura de miedo, represión y rigidez.

Todos venimos de una larga historia tribal, en nuestros genes está la memoria ancestral de cuando vivíamos en comunidad, cuando nos protegíamos juntos, cuando lográbamos sobrevivir gracias al trabajo colectivo. Actualmente, igual que en la remota prehistoria, necesitamos reunirnos, sentirnos parte de algo más grande, necesitamos contar lo que nos pasa, dar y recibir afecto. Durante los últimos tiempos la familia cumplió ese rol reemplazando el de la desaparecida tribu, sin embargo, vivimos tiempos de gran crisis conyugal, presenciamos la desintegración de cada vez más familias, quedando huérfanos de afecto.

De la tradición polinesia aprendimos que el déficit de afecto equivale a la desnutrición y terminamos enfermándonos. Ante este panorama, te propongo constituir tu red de afecto y confianza, esa tribu invisible pero real constituida por seres que amas y en los que confías. No importa la cantidad que sea, pero el saberse extrañado, amado, el saber que cuentas con un hombro donde apoyarte y administrar la humedad de la nostalgia, garantiza la preservación de la felicidad, de la cual depende nuestra capacidad de amar.

Sin demora, constituye tu red de afecto y confianza y que tus pupilas contemplen tu soledad acompañada, quizá no en lo geográfico sino en lo vibratorio. Es bueno que la confianza duerma tranquila, que la nostalgia solloce en paz, que tengamos el contexto adecuado para esparcir nuestra felicidad y que en el jardín de tu corazón cultives ininterrumpidamente las flores del amor, de pétalos transparentes y fragancia luminosa.

Amar es, sin duda, la mejor manera de vivir, es guardar la luna llena en el estanque del jardín de tu corazón e ir por la vida dejando huellas de luz. ¿Sabías que la luz es la sombra del amor? Nos reencontramos si quieres en la próxima carta, donde quiero poner sobre el papel lo que aprendí de los sabios ausentes, para no enfermarse y administrar con éxito una salud duradera.



C

L



Sin salud, nada tiene sentido. Respiro profundo, me siento vivo, agradezco el regalo de un nuevo día; escucho una melodía que me agrada. «Sin letra estaría mejor», pienso. La gente se aglomera, todos van en la misma dirección; escucho motores, bocinas, murmullos inentendibles, un camión se detiene sin apagar el motor, una mujer lleva tres niños a la escuela, va de prisa, ignora que el futuro de ellos está en otra parte. Es extraño, casi nadie se cuestiona las cosas, casi nadie se pregunta, sospecho nuevamente: la ignorancia es alimentada desde afuera. Increíble, nos regalan un breve intervalo entre dos eternidades y nos lo contaminan, abreviando aún más ese paso fugaz llamado vida.

Hoy quiero referirme a la salud, requisito para estar en este plano, usando el vehículo corporal que nos dieron. Me sorprende lo poco valorada que está la salud. La vida quedará derrotada si no aprende el humano a conservar su salud; su energía permanecerá machacada, la muerte es el escarmiento para quien no aprendió a administrar bien y oportunamente su salud.

La salud es la esperanza celular navegando en un contexto de armonía; es la bodega visible del espíritu, envuelta con la sensibilidad que nos autoriza el placer, en conexión con la mente, libre de cadenas; la salud es el síntoma de haber aprendido a vivir, hilvanando lo invisible con lo sensorial; es la transparencia corporal, traducida en brillo llamado felicidad; es la sinfonía que nuestros átomos deciden recrear para sincronizarse con el orden cósmico; es la ecuación perfecta que posibilita un funcionamiento armónico entre lo espiritual, lo mental, lo emocional, lo físico, lo social y la dimensión ecológica donde habita la Madre Tierra.

La felicidad no es posible ni tiene sentido el éxito si no hemos tenido la capacidad, la habilidad para mantenernos sanos, de manera que el primer aprendizaje que requerimos todos, y con urgencia, es conocer el antiguo arte de

conservar la salud. Ignorar este elemental conocimiento podría ser motivo para transitar un camino equivocado, incluso durante toda la vida. Aún recuerdo las muchas veces que recurrieron a mí personas de diferente nacionalidad y edad, generalmente en excelente posición financiera, que nos ofrecían incluso todo lo que tenían, a cambio de devolverles la salud. Lamentablemente, la mayoría de ellos tomaron conciencia demasiado tarde, porque todo tiene un tiempo, un punto de no retorno, de manera que cuando ya es demasiado tarde, la propia vitalidad del individuo determina la imposibilidad del retorno a la salud. Este quizá sea el primer secreto que todos deben saber, que sin salud, nada tiene sentido.

Un segundo secreto radica en que, en muchos casos en los que la propia medicina oficial diagnostica las enfermedades como incurables, son curables bajo otros métodos. Resulta que, viendo el mismo problema desde otro punto de vista, nos permitimos contar con herramientas diferentes y con ello las posibilidades de retorno a la salud regresan inmediatamente. Podemos afirmar entonces que, luego de estar viviendo durante miles de años sobre la Tierra, el ser humano ha desarrollado diversos conocimientos para enfrentar sus problemas diarios; el retorno de la salud se ha practicado en distintas épocas y civilizaciones, de formas diversas y a menudo muy creativas.

En los últimos tiempos, como consecuencia de la occidentalización del mundo entero, se tiende a pensar solo de una manera. En este sentido se nos quiere hacer creer en respuestas únicas, y cuando ellas fracasan, convencernos de la resignación, de la enfermedad y hasta de la muerte, que son actualmente, rentables mercancías que generan ingentes ganancias. Cada problema y, en este caso, cada enfermedad, puede ser comprendida y superada la mayoría de las veces de muchas y variadas formas o con combinaciones de técnicas y conocimientos de diversa procedencia.

Otro secreto que es urgente difundir es el carácter psicosomático del ser humano. Esto recientemente lo admite la ciencia, sin embargo, nuestros abuelos lo saben y practican desde hace mucho tiempo. Psicosomático significa que algunas enfermedades, incluso varias de ellas muy peligrosas, pueden ser creadas o agravadas por la mente humana. Y no se trata solamente de creer o no en la situación; somos una entidad muy compleja, no somos solo lo que se ve. Disponemos además de un campo de energía que nos envuelve, que nos atraviesa y que en realidad es lo que somos: un campo electromagnético que dispone a su vez de distintos tipos de vibraciones que en realidad constituyen una indivisible unidad, de manera que

podemos pensar que muchas enfermedades en realidad se gestan y empiezan en nuestro campo energético, en el cual pasan incluso una gestación más o menos prolongada, para recién en una segunda fase, quizá cuando el problema ya está grave, comenzar a somatizarse, es decir a instalarse en el cuerpo. Existe la tendencia a pensar que cuando aparece en el cuerpo, empieza la enfermedad, lo cual es un error. La aparición en el cuerpo de un desequilibrio puede revelar, en muchos casos, su ingreso a niveles avanzados del problema, y esta situación contribuir a que la enfermedad tenga fama de incurable.

Muchos problemas llamados incurables son totalmente superables, con la condición de que actuemos a tiempo y con un abordaje integral. Está claro que algunas enfermedades pueden comenzar en la mente, la cual, de momento, podemos asociar como ese conjunto de cuerpos energéticos que nos rodea y penetra. Es bueno saber que la materia, como se presenta a nuestros ojos, no existe, porque lo que hay es energía en forma de ondas o partículas. Quizá por ello nuestros abuelos indígenas comenzaban muchas sesiones de sanación con una ceremonia de desagravio a la Madre Tierra, esto consistía en hacer las paces con el entorno, al cual habíamos agredido con nuestra imprudencia, porque enfermarse es romper el equilibrio de la naturaleza. Que las enfermedades pueden tener un carácter psicosomático significa también que nuestras creencias, nuestros miedos pueden influir, y mucho, en el desarrollo de un problema de salud. Hemos conocido personas que se fabricaron una enfermedad o que la agravaron profundamente en poco tiempo. Es suficiente temer enfermarse para que nuestra salud se resienta; es probable que muchas enfermedades se compliquen si estamos pesimistas; es seguro que nuestras defensas estarán más débiles al deprimirnos o entristecernos. Todo esto antiguamente se tomaba como absurdas creencias populares, pero ahora la propia ciencia las acepta y advierte sobre la importancia de la actitud mental adecuada.

Sin embargo, no todas son malas noticias, así como nuestra actitud mental puede enfermarnos, también puede contribuir a nuestra recuperación. Recuperar la alegría y las ganas de vivir, enseñan los abuelos, es la mitad de la curación. Obviamente, en el ínterin se tendrá que haber comprendido el mensaje de la enfermedad y realizado en nuestra vida los cambios que requiera la situación. De manera que estamos en condiciones de afirmar que con una actitud mental adecuada, es posible mantener más tiempo la salud y recuperarla en caso de enfermedad. Esto significa que la alegría, las ganas de vivir, el optimismo, la capacidad de disfrutar y el que nuestra vida tenga sentido, son componentes fundamentales de la conservación y

recuperación de la salud y la felicidad.

Otro secreto que no debemos olvidar es que gran parte de las enfermedades revelan un estilo de vida inadecuado, asociado a su vez a actitudes equivocadas, a prioridades mal planteadas, a necesidades innecesarias y en definitiva a no conocer el sagrado arte de mantenerse sano. Esta situación nos compromete con la necesidad de plantearnos los cambios necesarios, es decir, no es posible recuperar la salud sin realizar en nuestra vida los cambios que la situación imponga. El camino de la recuperación de la salud a menudo exige que renunciemos a determinadas creencias, porque si ellas nos enferman, modificarlas es un asunto de prioritaria importancia. De igual manera, si se trata de hábitos antisaludables, de pensamientos inadecuados y de una actitud errónea ante la vida. No es posible recuperar la salud sin efectuar en nuestra vida las transformaciones necesarias. Es importante no olvidar que la supresión de síntomas, el que deje de doler y molestar el cuerpo, no equivale a tener salud.

En resumen, en esta carta dedicada a la salud podría decirte que salud y felicidad son sinónimos. Come sano, orgánico, disfrutando, sin excesos ni carencias; trata a tu cuerpo como lo único que tienes para vivir. Recuerda que los dolores y otros malestares son los gritos del cuerpo que no fue oído en su lenguaje inicial. Quiero decirte también que la salud podría mejorar con el paso del tiempo, sin embargo, para ello, tu estilo de vida deberá mantenerte activo física y mentalmente, buscando equilibrios entre acción y relax, entre adentro y afuera. ¿Sabías que la gente infeliz tiene más infartos? ¿Que la felicidad estabiliza la presión y baja el colesterol? ¿Que solo debes comer cuando realmente tienes hambre, sin descuidar nunca la conexión entre tu cuerpo y tu mente?

Antes de despedirme quiero decirte: come sano, pero sin obsesionarte; ten disciplina, pero sin rigidez; emerge en tu vida como una persona lúcida, inteligente, responsable a todo nivel, en especial con tu salud; cuida tu cuerpo, sin dejar de disfrutarlo; el río de la salud requiere del cauce de la lúcida sensibilidad para desplazarse mágicamente por esta vida. Tu cuerpo sabe lo que necesita, entonces no dejes de hablar con él.

Descarta las modas, las dietas, las creencias sin fundamento. Diseña para ti un estilo de vida donde tu salud sea una prioridad. Deja a tu cuerpo salvaje, que siga teniendo sed de agua, ganas de bailar, nostalgia por la naturaleza y una interminable alegría surcando tu cuerpo. Salud es la gota pura del orden cósmico invitándonos a

defender la fiesta de la vida, a la cual fuimos invitados en cuerpo y alma.

En la próxima carta, quiero compartir más claves contigo. La salud es tan importante y, sin embargo, aún camina tambaleándose con sobredosis de ignorancia.



C

L



Hablarte de la salud es para mí un tema de especial significación. De pequeño, fui desahuciado por la medicina oficial, que pronosticó mi muerte inevitable. Fue mi bisabuela, una indígena quechua, analfabeta y portadora de los conocimientos ancestrales, quien me devolvió la salud y la vida.

El primero de mis cuatro hermanos en morir se tenía que ser yo. Sin embargo, me negué a ese veredicto y comencé a estudiar mi cuerpo y todo lo que se relaciona con la salud, hasta convertirme en experto y poder manejarla a voluntad, eso que otros consideran involuntario o consecuencia de un caprichoso destino.

Ya se habían levantado preparativos para mi funeral, parecía que solo faltaba un escalón para dar el paso definitivo, ese momento en que todo se torna blanco, borroso o luminoso, circunstancia suprema donde comienza un viaje programado del que nadie provee noticias anticipadas.

Durante mi adolescencia, atravesé otra crisis existencial. Vi a mi espíritu confundirse y a mi mente desequilibrarse. Entonces comprendí que algo que no sabía controlar estaba sucediéndome. Tenía quince años y podía observar que era incapaz de modificar el curso de los acontecimientos. Pasé por la consulta psiquiátrica, consumí un fármaco que borraba todos los detalles y me conducía a una somnolencia química. Solo recuerdo que no recuerdo. Me movía en cámara lenta y sentía una tormenta interna estrellándose contra mi ignorancia juvenil.

Pasé por esa etapa como el tren que atraviesa un túnel. Al concluir ese proceso, tenía sed de aprendizaje y enjambres de preguntas revoloteando en mi cabeza. Un poco de miedo, en el fondo, se escurría por las grietas formadas por las dudas. «¿Será que me estoy despertando, o esto es la antesala de la locura?», me pregunté con insistencia. El silencio correcto vino sin prisa para iluminar mis instantes. No recuerdo cuándo se levantó el telón de la confusión. Una certeza comenzó a germinar

en el jardín de mi corazón: el contacto con la Madre Tierra es fundamental, desintoxica y da energía, justo lo que necesitaba al inicio de un camino que duraría, solamente, toda la vida.

Mantenerse en contacto con la naturaleza no significa renunciar al trabajo que tenemos, ni abandonar la ciudad donde vivimos; se trata más bien de tener la actitud mental abierta que nos permita introducir en nuestra vida un conjunto de cambios que se traduzcan luego en calidad de vida. Se trata, no de regresar al pasado ni de volverse indígena, sino de tomar una decisión a favor de nuestra salud y, en el fondo, de nuestra vida misma, de la calidad de nuestra vida, que nos muestra rápidamente, al acercamos a la naturaleza, que sí se puede vivir mejor, que no es normal la enfermedad ni la infelicidad, que es posible vivir disfrutando y manteniendo indefinidamente la salud, que lo necesario tan solo consiste en realizar algunos cambios y, desde el lugar donde vivimos, reorganizar nuestra vida de tal manera que su calidad se convierta en una prioridad.

Un secreto fundamental en todo este proceso es revisar nuestras prioridades, es decir, mirar cuánto tiempo asignamos a cada cosa que hacemos, ver cuáles realmente son las que nos consumen más tiempo y valorar su importancia real. Muchas veces creemos erróneamente que lo que realizamos es importante, cuando en verdad aquello no es más que un mito, incapaz de sostenerse ante el más mínimo análisis.

Revisemos todo aquello que realizamos cada día con el elemental objetivo de darnos tiempo, porque si no tenemos tiempo, nada será posible. Quizá el primer paso de todo proceso de transformación sea recuperar nuestro tiempo, que equivale a recuperar nuestra vida. Personalmente, admiro a la gente que es capaz de afirmar: «Tengo tiempo». En cambio, me generan tristeza las personas que dicen con frecuencia: «No tengo tiempo». Si no tenemos tiempo para vivir y realizar los cambios necesarios para mejorar la calidad de nuestra vida, ya estamos muertos, aunque no estemos en el cementerio. La recuperación de nuestro tiempo nos permitirá la maravillosa posibilidad de empezar a realizar lo que más amamos, de poder estar con más frecuencia con la gente con la que mejor nos sentimos, de poder viajar a tantos lugares hermosos que tiene el planeta y con todo ello a redescubrir que la vida es un regalo maravilloso para disfrutar. Y todo esto es ya parte fundamental de la terapia, de esa nueva terapia que no requiere de consultorio ni de medicamentos, porque trabaja modificando nuestro estilo de pensar, sentir y vivir. Con ello cambian nuestras relaciones, nuestras prioridades, nuestra calidad e

intensidad existencial. Se trata, en definitiva, de refundar nuestra existencia, teniendo como eje cotidiano, donde sea que nos encontremos, la calidad de nuestra vida, constituida por salud y felicidad.

Podemos estar varios días sin comer, algunos días sin beber, pero sin respirar apenas duramos unos instantes. Esto marca la importancia de la respiración, la cual no debería ser algo exclusivamente automático. Respirar conscientemente, aunque sea algunos minutos al día, llenar los pulmones totalmente después de haber vaciado su contenido completamente, primero a la parte inferior de los pulmones y luego, sin exhalar, subir ese mismo aire a la parte superior, un par de veces, subir y bajar y volver a subir y recién en la segunda bajada exhalar, actúa como un masaje interior que nos permite tomar mejor la energía que precisamos. La respiración abdominal o diafragmática es además relajante, imprescindible en tiempos de estrés como los actuales. Para quienes viven en las ciudades es necesario, por lo menos una o dos veces a la semana, salir a los bosques, a los parques, a las montañas o adonde haya naturaleza para oxigenarse, tomar baños de aire combinados con ejercicios adecuados a la edad que se tenga y, si el clima y las circunstancias lo permiten, con muy poca ropa, de manera que nuestra piel pueda entrar en contacto directo y energizador con el océano atmosférico en el cual estamos sumergidos como peces con ropa.

Otro elemento fundamental para conservar la salud es el agua, el agua interna y externamente concebida. Los baños con agua fría son estimulantes de la circulación, deberán ser breves y mejor comenzando por los pies. Si se quiere mejorar la circulación sanguínea, es recomendable hacer baños alternos, es decir combinando frío/caliente, que pueden ser parciales, solo en los pies. Por ejemplo, sumergir durante tres minutos los pies en agua caliente y medio minuto en agua fría. Así durante unos veinte minutos todos los días, hasta que la circulación sanguínea de los pies, cuya salud se expresa en el calor de los mismos. Es posible y recomendable hacer esto con todo el cuerpo, aunque sea de vez en cuando, para lo cual resulta excelente visitar sitios con aguas termales donde también haya agua fría, para sumergirse quince o veinte minutos en la caliente y nadar cinco minutos en la fría, y repetir el ciclo varias veces. Estas son indicaciones con carácter preventivo, es decir pensando en personas sanas; quienes tengan problemas de salud o tengan una edad muy avanzada, pueden practicar estas enseñanzas tomando en cuenta su estado, es decir, con indicación personalizada, con asesoramiento especializado, el cual es más difícil de obtener mediante un libro.

Mientras escribo estas líneas voy bebiendo en ayunas un agua mineral natural de un pueblo de Hungría. Beber agua al levantarse, a una temperatura que nos resulte agradable, o una infusión o té de hierbas medicinales, resulta altamente recomendable. El resto del día bebe agua en cantidades no menores a dos litros, mejor separado de las comidas y que sea agua mineral natural o agua filtrada. Está claro que quienes quieran conservar su salud, deberán descartar cualquier otro tipo de bebida, más aun las que tienen colorantes, saborizantes y azúcar, además de abundante publicidad. A mayor publicidad, peor resultan para la salud.

La alimentación de cada día resulta fundamental si nuestro objetivo es permanecer sanos. No es posible comer cualquier cosa que venden como alimento y esperar estar sanos. La mayoría de los restaurantes son los lugares donde comienza la persona a perder su salud, básicamente porque los alimentos están preparados en función del lucro y no de la generación de salud. Nada mejor que comer en casa, donde los alimentos son preparados con amor, elegidos por su calidad al comprarlos y compartirlos con alguien, si no vivimos solos, con quien tenemos conexiones afectivas que multiplican nuestra felicidad, porque todo esto es importante para una salud gestionada cada día a partir de nuestros actos. Uno de nuestros objetivos es que cada uno de nuestros alumnos, de nuestros lectores, sea un especialista en salud, al menos en su salud, para que luego, si así lo desea, pueda compartir este conocimiento con otros o simplemente dar ejemplo, buen ejemplo, en medio de una multitud que vive y bebe el mal ejemplo generalizado.

Imagínate, hemos llegado al punto de pensar que estar enfermos es lo normal. Cuando mencionamos la importancia de la alimentación nos referimos a la necesidad de conocer nuestro cuerpo. Todos los cuerpos nacen con determinada vitalidad, la cual se va modificando con el paso del tiempo. Cada uno con su estilo de vida fue administrando, de diferente forma, esa vitalidad heredada, de manera que ahora, a la edad actual, se encuentra de un modo específico, distinto al de hace años, y también diferente a cómo estará más adelante. Este momento actual es lo que denomino coyuntura. Este momento y esta situación solo serán válidos por ahora, porque la vida es movimiento y vamos cambiando, o, si prefieres, envejeciendo, pero también ganando en conocimiento. A mayor conocimiento, mejor calidad de vida. Por ello insisto en la importancia de darse cuenta, de estar informados, de adquirir conocimiento y que este sea parte de nuestra vida, traducido en un estilo de vida inteligente. En este sentido, nuestra dieta, la de cada día, deberá tomar en cuenta nuestro estado de salud actual, nuestra edad, nuestra actividad diaria, porque no

puede comer la misma cantidad quien realiza mucha actividad física que alguien que trabaja todo el día sentado, que va al trabajo sentado y que al llegar a casa se sienta, cuando no está acostado. Algunos recomiendan incluso adecuar la dieta al tipo de sangre que tenemos, en fin, la dieta también tiene que escuchar al cuerpo, ver qué alimentos nos sientan mejor, ver las combinaciones que no es recomendable realizar, etc. No existe una dieta buena para todo el mundo, la mejor dieta siempre será personalizada y eso lo puede hacer un especialista en el tema o cada uno, informándose adecuadamente y conociendo su cuerpo. En realidad, cada uno tendría que saber todo lo que necesita su cuerpo para evitar darle productos que luego, quizá a mediano plazo, se conviertan en generadores de enfermedad.

En verdad, alimentarse es solo cuestión de supervivencia, es la administración de los equilibrios, preservando con lucidez el justo medio, evitando los extremos en casi todas las situaciones. Ningún exceso, ninguna carencia. Es recomendable, simultáneamente, aprender a escuchar el cuerpo, habituándose a la meditación y al contacto con la Madre Tierra. Resulta innecesario decir que están completamente descartados el alcohol, el cigarrillo y toda forma de droga, incluso las farmacéuticas, salvo excepciones de auténtica emergencia.

Descarta también el resentimiento que contamina, el estrés que desgasta la energía, la insatisfacción crónica que podría traducirse en comer más de lo necesario y luego en obesidad y todo lo que ella apadrina. Haz lo que puedas hacer disfrutando. Esas son claves fundamentales para regalarse una salud duradera, ya sabes, sin salud, nada tiene sentido, incluso el éxito y la prosperidad resultan un fracaso, si el precio que pagas por ellos es tu salud.

Emergen con frecuencia recuerdos de tanta gente conocida, que un día dejó de estar viva por haber descuidado su salud. Es feroz la enfermedad para quien se descuida, y obstinado el desequilibrio de quien no tomó la precaución de aprender a gestionar para sí una salud duradera.

Es importante saber que la enfermedad no es causada por un microbio que se ensaña contra ti, sino consecuencia de no haber aprendido el arte sagrado de vivir. Quien se tragó el cuento oficial de vivir para trabajar y consumir, será testigo del naufragio de su existencia, mientras los dolores, leves al principio, se agrandarán, convirtiendo al cuerpo en escombros. Aun no comprendo cómo la especie más inteligente del planeta puede albergar en su vida pájaros negros que en desventurado vuelo fabricarán un destino innecesario.

Que tu hora de partir sea cuando hayas cumplido tu misión. Que tu alma emigre oportunamente, sin la prisa impuesta por la negligencia ni la brevedad obligada por los errores, actualmente aceptados por ser practicados por la mayoría. ¿Quieres una salud duradera? Es posible tenerla si aprendes a convertir la oruga en mariposa y a levantar vuelo y ascender hasta la altura de la vida plena, donde el milagro de estar vivo se convierte en salud y felicidad.

Quiero que bebas la sensación oceánica que habla el idioma del éxtasis y nos hace degustar el bufet de la unicidad, territorio soberano de la eternidad que nos espera.

El siguiente itinerario te llevará a transitar el sendero del autoconocimiento. ¿Quieres acompañarme?



C

I



Suena el teléfono, es ella, me dice que se va de viaje, agradecí su presencia, agradezco su ausencia. Era dulce y tempestuosa, su pelo, cuidadosamente desarreglado, hablaba de su personalidad volcánica. Solía vestir pantalones con botas hasta la rodilla y una capa transparente de timidez, estratégicamente acomodada a cada circunstancia. Con ella aprendí muchas cosas, en especial a valorar mi tiempo en soledad.

Hoy el cielo amaneció nublado, la lluvia parece estar pendiente de las nubes, la vida transcurre con insoportable normalidad. En este preciso momento, mientras alguien reza, otro hace el amor, uno se muere de cáncer o infarto, nace un niño, mientras hierve la olla que alimentará a quien otro día, más adelante, alimentará las raíces. La vida es un brusco regalo que no adjunta un manual de funcionamiento. Por eso, tanta gente se imagina que está viviendo, cuando en realidad solo sobrevive miserablemente.

Hoy comencé el día nostálgico, extrañando algo que no existe: un mundo donde la gente sea feliz y solidaria, una humanidad donde los niños aprendan el lenguaje de los árboles y las abuelas nos enseñen a dialogar con las estrellas, que pronto visitarán personalmente. Me abro paso entre la nostalgia, me observo, me siento, estoy solo. Si aprendemos a estar solos, ese tiempo se traduce de calidad de vida, porque nos induce a transitar senderos de autoconocimiento que nos forma y transforma y nos enamora de la vida, y con ello, accedemos a las claves de la magia, suprema cita que nos otorga las llaves de lo multidimensional, que también habitamos de otra manera.

Te confieso que ya escribí decenas de libros, sin embargo, estas cartas que se originan en mi corazón, donde el crepúsculo tiene el color de la eternidad, me mueven y conmueven. Por momentos los recuerdos me golpean; una parte mía, un par

de pétalos quizá, se notan cansados, un instante solloza, un puñado de silencio tiene los bordes quemados por tanto pensamiento. Decido continuar escribiendo estas cartas, quizá transcribiendo mi sentir profundo, distribuyendo enseñanzas entre quienes descubrieron que trabajarse es la mejor inversión existencial posible. Es probable que estas cartas te proporcionen más claves que todos mis libros anteriores, lo que pasa es que ahora permanezco sigiloso, vigilando atentamente que mi vida no pase en vano.

Un primer aprendizaje fundamental se refiere a saber disfrutar la soledad, sin llenarla de recreación frívola ni hacer pedazos el silencio. En ese contexto, podrás escuchar la voz de tu conciencia, desgarrador llamado de atención en algunos casos. Hay tanta gente que actúa como su peor enemigo.

Si tu soledad quieres elevar a un nivel superior, el primer paso es no temerle. Estar solo en el fondo es estar con uno mismo. Aprovecha estos momentos para relajar tu cuerpo, para entrar en meditación (en la próxima carta te enseñaré mi forma de meditar, simple y profunda y al alcance de todos), para abrir espacios de reflexión donde puedas escuchar tu cuerpo, tu voz interior, observarte minuciosamente y, al conocerte, amarte y gradualmente aprender a manejar tu energía.

Al conocerte podrás transformarte y con ello crecer y recuperar tu sensibilidad y la comprensión de tu misión. Vivir es un proceso maravilloso, desde que caminamos por el sendero del autoconocimiento. Al conocerte, podrás amarte y al amar, tu transformación y crecimiento serán un placer. Conocerte a ti mismo te ayudará a ser feliz.

Conocerte también te proporcionará la posibilidad de fortalecer tu imperturbabilidad, aprendiendo a mantenerte en tu centro, esa vibración, esa actitud donde eres poderoso. Desde tu centro, acceder a tu poder será natural y eso te revestirá de una gran capacidad de autogobierno que será la base que te posibilitará la soberanía existencial, contexto en el cual, de la mano de la coherencia, podrás convertir el cumplimiento de tu misión en un estilo de vida.

Fundamental que puedas comprender la importancia de darte tiempo para ti, de tener en tu agenda una cita periódica y puntual contigo mismo. En ese proceso de estar contigo, irás cultivando la posibilidad de ir liberando todo tu potencial, lo mejor de ti, además de permitirte ser tú mismo. Te propongo también, en este contexto, inaugurar un diario dionisiaco, es decir, un registro cotidiano de lo mejor

del día, de tus mejores aprendizajes y en especial de tus momentos felices. Recuerda que la felicidad es una franja en la que puedes oscilar sin interrumpirla.

El pensamiento es amigo íntimo de la emoción, que luego estalla en la acción, un tridente al que hay que prestar atención. Recuerda que no somos dioses ni bestias, lo humano es una posibilidad para todo lo que tú quieras, sin embargo, precisas decidir, tomar posición, posibilitar el diálogo de tu razón con tu intuición, sin aspirar a que se entiendan completamente. Recuerda también que la felicidad tiene su propia lógica, que no precisas comprender todo ni explicar a nadie lo que estás haciendo, sin embargo, no dejes de autoevaluarte, hazlo periódicamente sin olvidar que lo que la gente ve es su propia interpretación.

Los encuentros que tengas contigo mismo son el contexto ideal para atreverte a repensar tu vida, a realizar un inventario personal, identificando las prioridades. Presta atención a lo urgente, que muchas veces termina boicoteando lo importante. Observa cómo manejas tu tiempo, pregúntate en principio para qué vives, de esa manera tendrás a flor de piel la visión de tu misión, ese es el norte, el rumbo hacia el cual se enfoca tu vida.

Rodéate de gente inteligente, de personas de las cuales puedas aprender y continuar creciendo. Evita generar complejo de superioridad o de inferioridad, es más, evita compararte. Aprecia todo lo que esté bien hecho, reconoce los méritos ajenos y cuando seas crítico hazlo desde el corazón. Asegúrate de que los pensamientos negativos duren poco. Tus tiempos de soledad también puedes usarlos para leer libros inspiradores, para hacer lo que amas, para profundizar en el proceso reflexivo y en ese contexto reinterpretar tu pasado, hasta sentirte a gusto con él.

La soledad te permite estar contigo, ir al fondo de ti mismo, abrir tus ojos internos, desplegar tu alerta sereno, arder los miedos, desatar dependencias, abrir la pulpa de la vida y constatar que lo más sabroso de la existencia está reservado para quienes se despiertan.

Ellos quieren vernos dormidos, con las alas marchitas y el corazón confundido, con el tiempo desgastado y el entusiasmo derribado. Para evitar eso, nunca digas que no tienes tiempo para ti, porque en él germina la comprensión de quién eres, de lo que tienes que ser y hacer. En ese contexto, y luego de darte cuenta, eliminarás todas las creencias que te impidan ser tú mismo. Poco a poco aprenderás a reconocer las otras voces, que también resuenan en tu interior, y poco a poco aprenderás a

conocerle, a disfrutar de la soledad y la compañía, a aceptar lo que no puedes cambiar y a transformar lo que se puede modificar.

¿Cuál es el contenido principal de tu vida? ¿En qué gastas principalmente tu energía? Recuerda que una vez convertida la reflexión en hábito, deberás ser más lento para decidir y más rápido para identificar oportunidades. Por las noches, antes de dormir, podrás tener una cita reflexiva, enfocando tu reflexión en una breve evaluación de lo que aprendiste en el día. Cada día es un paso adelante, cada día significa más crecimiento, cada día mejores decisiones, y, por supuesto, la felicidad de sentirse vivo, porque la felicidad comienza con el reencuentro con uno mismo.

No soy de los que esperan que pase algo en su vida. Me gusta ver crecer los árboles y la conciencia, atrapar cada momento y viajar al interior de mí mismo, encantarme con las sorpresas de la vida, llegar a casa, saber que alguien me espera (aunque no siempre), escuchar mi música predilecta, contemplar el horizonte, guardar el sabor de los mejores instantes, desatar nuevas ocurrencias, quebrar nuevamente alguna prohibición, sentirme vivo, selvático, estremecerme con una buena o mala noticia, acercarme a lo imposible, tener tiempo para lo que amo. Me gusta coleccionar hamacas y encender chimeneas, quedar atrapado en un sueño y saborear una fruta encendida por el sol. Estar conmigo es para mí una buena compañía; estar contigo mismo inaugura un tiempo sagrado, reservado para quienes se atreven a recibirse, mientras transitan la vida como camino de autoconocimiento y estudian la maestría en felicidad, donde nos graduamos de seres humanos.

Si complementas el estar contigo con la práctica meditativa, encontrarás el pasaporte al paraíso. De eso quiero hablarte en la próxima carta.



C

E



Esta noche, después de varios intervalos de silencio, el parpadeo de la oscuridad y un persistente maullido constituyeron el contexto de esta carta. Exhalé con lentitud, mi tiempo siempre está ahí, pero no es el mismo. Se enlentece cuando hay peligro, se acelera cuando disfruto; es una red transparente que se tejió en varios espacios. La vida descansa en su regazo, el silencio, callado como siempre, parece esperar sin prisa que el transeúnte de esta experiencia, aunque sea por un momento, abandone sus cavilaciones y le sintonice.

Meditar es detener la ciudad y, simultáneamente, mutilar el ruido, dar un portazo en la cara al estrés, desconectar las alarmas para dejar de estar al ataque o a la defensiva. No más supervivencia. Comienza a saborear la vida desde el sabor que otorga el silencio. La vida se ha detenido, algún pensamiento periférico se mueve en su rebeldía, se encienden más luces en la ciudad, bailan las sombras con el paso de los autos, desde la ventana vecina percibo la silueta de una persona que permanece hipnotizada ante una falsa ventana de luz azulada.

No puedo comprender cómo tanta gente amobló su infelicidad y se acostumbró a vivir mal. Estaba allí el egoísmo cuando observé con atención al vecino. La envidia, procedente de un pariente, también estaba presente. La soberbia había construido al lado un castillo desde el cual observaba a todos, viéndolos pequeños. Intenté comprender por qué la vida había llegado a tal nivel de inhumanidad. No recuerdo haber visto últimamente al amor caminando por las calles del presente. Se notaba también la ausencia de la felicidad, en cambio, las menudencias que fabrican malestares abundaban por todas partes.

Avanza la noche, el gato se aproxima, salta a la silla, su motor permanece encendido, contemplo mi agenda, encuentro la hora marcada para mi meditación. Comenzar el día meditando es una excelente decisión que garantiza la purificación

de hoy. Habiendo cerrado el círculo del día que concluyó, extraída la enseñanza en la reflexión previa al descanso, la meditación matinal otorga el contexto ideal para elegir el día que queremos, más aun si visualizamos lo anhelado y le otorgamos categoría de real, incluso antes de que sea tangible.

Como militante de una espiritualidad existencial, quiero compartir contigo mi enfoque de la meditación. Mucho se ha hablado al respecto. Desde Oriente, nos han inundado con explicaciones rimbombantes de lo que es la meditación, volviéndola inalcanzable, reservada para iluminados. Parafraseando a Lao Tze, podríamos decir que meditación que pueda ser definida no es meditación.

No intentaré definir la meditación, no es necesario, quizá solo baste con comprender la importancia de su práctica diaria. Meditar para nosotros es convertirse en lo que haces. Si contemplas el mar, cómodamente sentado en la arena, tu meditación habrá comenzado cuando, abolida la separación entre el observador y lo observado, comienzas a saborear la unicidad. Suprimida la dicotomía, el resto es esa unidad superior a la que solo se accede desde otro nivel de conciencia, que emerge de un contexto meditativo.

Si quieres aprender a meditar, primero olvida todo lo que escuchaste al respecto, porque explicar la meditación equivale a explicar el sabor de la sed. Comienza a meditar haciendo algo que amas. Podrías cantar o danzar, hacer el amor o nadar. Elegida la actividad meditativa, desconecta toda posible interferencia, apaga el computador y el teléfono, asegúrate de no ser interrumpido y a continuación límitate a hacer lo que decidiste hacer, hacerlo por el placer de hacerlo.

Cuando juega un niño, no juega en broma, se convierte en lo que hace, inaugurando de esa manera sus primeras experiencias meditativas. Por ello, cuando se interrumpe su juego, se altera un nivel vibratorio, se le obliga quizá bruscamente a abandonar el presente, porque meditar es eso: vivir intensamente, profundamente, el presente.

Redefinida la meditación, esta vuelve a estar al alcance de todos. Meditar es reinstalar lo sagrado en lo cotidiano, es ver la vida con otros ojos, hasta lo espiritual pasa a convertirse en algo diferente, así mismo la vida, el cuerpo y los demás, que se convierten en algo supremo. Meditar es instalarse mágicamente en el presente y, desde él, en la vida, abordada desde un alerta sereno, es decir, se puede vivir meditando, entonces descubrirás que la vida es una fiesta de aprendizaje y celebración.

Hay tantas formas de meditar como personas. Descarta las técnicas, conocerlas, incluso ser experto en algunas técnicas meditativas, no significa que sepas meditar. Encuentra tu manera de entrar en silencio, de convertirte en viajero de tu espacio interior. Cuando uno se implica profundamente en algo, se convierte en eso, entonces el resto deja de importar, por lo menos en ese momento, eso es meditación.

Con frecuencia me preguntan qué siento cuando medito. Intentaré describirte lo que es para mí un momento meditativo, reiterándote la importancia de que encuentres tu estilo de meditar. Cuando medito, siento que mi alma se llena de luz, que camino por calles blancas, que el amor en forma de torbellino, de tornado, hace girar mis cuerpos energéticos hasta disolverlos y convertirlos en universo mismo. Siento que mis átomos se visten de colores, que la preocupación por lo cotidiano se duerme, que las flores del jardín de mi corazón florecen con pétalos transparentes, que las estrellas curiosas asoman a la hora vespertina, a la misma hora en que amanece la noche y se encienden las hogueras que desnudan los altares corporales y los gradúan de sagrados.

Cuando medito, siento que todas las velas titilan en mi interior y las olas del mar se vuelven fosforescentes, que el silencio anuncia buenas nuevas y que la eternidad me abraza, me envuelve en láminas mágicas. Siento que mis pupilas devienen en cascadas de luz y que las campanas de las otras realidades me dan la bienvenida. Cuando medito, percibo cómo los instantes se entrelazan con hilos de seda cósmica y el silencio, convertido en rigurosa niebla, da la bienvenida a los abuelos invisibles, que me visitan por un instante sin tiempo y me entregan polvo de las estrellas, mensajes de otros tiempos y lágrimas color arcoíris, para cuando me visite la incompreensión.

No sé si puedo poner palabras a eso que se siente cuando te arrodillas humildemente al fondo de ti mismo y desde tu corazón confiesas tu amor a la vida.

Después de haber vivido de tantas maneras, de haber tenido miles de aprendices, quiero decirte lo que me enseñó la vida: quien no aprende a meditar, tendrá muy difícil su existencia, porque nunca llegará a conocerse profundamente, ni tendrá la capacidad de autogobernarse. Meditar es vivir con profundidad, es reactivar la intuición y recuperar la sensibilidad, es atravesar el infierno de la infelicidad y la ignorancia e instalarse en el paraíso, es una vacuna contra la depresión y el contexto más recomendable para inaugurar felicidades y otros despertares.

Meditar te purifica y armoniza, te facilita la fusión de lo sagrado con lo mundano, encaminando tu vida a una espiritualidad natural, donde percibirás que todo es uno y todo está vivo. Entonces, cada instante será percibido como lo que realmente es: gotas de eternidad esperando ser descubiertas.

Mientras aún camino por la vida, quise compartir contigo mis más profundas sensaciones sobre la meditación. Mi objetivo: motivarte a entablar una profunda amistad con la meditación, que no es otra cosa que una posibilidad de tu alma para completar su historia evolucionaria, razón fundamental de tu paso por la Tierra.

Quiero que a partir de hoy veas a la meditación como un estado alcanzable, accesible a las manos reverentes y a los pies humildes. Quiero proponerte en esta carta que inventes nuevas formas de meditar, que experimentes diferentes modalidades, que te enamores del silencio y te regales instantes luminosos, fruto del estar absorto, contemplando la vida y sus sorpresas.

¿Quieres continuar caminando a mi lado? Nuestra próxima escala es la Madre Tierra y los secretos que los abuelos sabían, para beneficiarse de energía purificadora. Hasta pronto.



C

L



La tranquilidad no duró mucho, el progreso progresa solo con independencia de la vida y su calidad. Aún existe en mi memoria el bosque donde crecí corriendo tras mariposas y coleccionando las blancas flores de un cactus, que se preparaba durante varias semanas para desplegar todo su esplendor un día, un solo día, esa fue mi primera lección para vivir el presente, único escenario donde ocurre la vida y sus milagros.

Quedé con ella en reunirme más tarde, no somos amigos íntimos, pero hemos entrelazado una profunda amistad. Verla me recuerda otro tiempo, su ropa deja escapar caudales de erotismo mal disimulado. Pedí un té de hierbas, ella una cerveza, abandonó el protocolo, desató sus lágrimas, por un momento pensé que yo era la persona equivocada. En pleno pensamiento, un niño, inaugurando sus primeros pasos, terminó en sus piernas, manchando las medias que pigmentaban su piel del color deseado. Creí haber visto a ese niño en un sueño pasado; quizá la vida es solo un sueño que soñamos, quizá nos enseñan todo menos lo único que tendríamos que saber: aprender a vivir.

Alguien dijo, ese día, al salir del restaurante donde dialogaba con mi amiga: «El mundo se está calentando». Al despedirme de ella, esa frase quedó conmigo. ¿El mundo se calienta por iniciativa propia? Parece erróneo hablar así. Millones de chimeneas y escapes, miles de contaminantes enviados a la atmósfera. Hace mucho que no me había sentido tan intranquilo, en verdad, estamos serruchando la rama en la que estamos sentados como humanidad.

Recuerdo un viaje en el que quedé conmocionado al dialogar con un científico octogenario que llevaba cincuenta años midiendo unos glaciares en Alaska. Su retroceso le preocupaba inmensamente. Él miraba con temor el futuro, sentía el olor a destrucción que se avecinaba si los estilos de vida contemporáneos no se

modificaban drásticamente. Recuerdo cuando viajé por África, cientos de kilómetros de erosión, contexto óptimo para hambrunas, incrementadas por la cíclica aparición de plagas. Todo esto denuncia un paradigma antiecológico, antisaludable y antihumano. Vivir sin aprender a vivir, siembra muerte y patrocina holocaustos. Vivir sin reverencia hacia la Madre Tierra significa quedar huérfanos de su energía protectora, sanadora y purificadora.

Comencemos aceptando que somos hijos de la Tierra, que ella es simultáneamente nuestra casa y nuestra madre, que la vida no está detenida en el tiempo ni colgada en el vacío, que dependemos de ella para permanecer en este plano.

Danzan los rayos, se multiplican los desastres naturales, el holocausto parece ser para algunos la terapia necesaria, mientras el presente permanece desolado y el futuro teme morir envenenado. Y mientras el río fluye entubado hasta morir intoxicado, mientras la selva se convierte en un lejano recuerdo, mientras muchas especies animales se extinguen, la salud se arrastra por el suelo sin comprender esa extraña ecuación que concluye destruyendo toda forma de vida sobre la Tierra.

¿Te imaginas continuar destruyendo el único lugar que tenemos para vivir? Contemplo el otoño, crece mi incertidumbre, evoco el paisaje donde crecí, aparecen encarnizados recuerdos, tendré que sobrevivir al ecocidio, hablo conmigo mismo, me parece casi insoportable la ausencia del pájaro que con su canto cada mañana inaugura mi día. Me produce un extraño dolor el punto de irremediable destrucción al que estamos llegando con fervor.

Me recuesto sobre la tierra, entonces aparece el abuelo, el primer anciano de sabiduría que conocí y mientras degustamos uvas sembradas por él mismo, revisamos sus mejores enseñanzas. Deja que tus pies entren en contacto directo con la piel de la Madre Tierra. Esa práctica simple puede mejorar la circulación sanguínea y con ello la oxigenación y purificación del cuerpo.

Caminar descalzo es poderosa práctica sanadora, al igual que la respiración consciente, que te permite darte cuenta de que estás vivo, que eres parte de un ecosistema que posee inteligencia propia para autorregularse, a condición de que no se le interfiera.

¿Ya abrazaste un árbol? ¿Te sentaste a sus pies, apoyando tu árbol vertebral al tronco, posibilitando de esa manera un momento energizador poderoso? El conocimiento que posibilita el reencuentro del hombre con la sabiduría ancestral

requiere salir de la niebla de la ignorancia inducida. Mientras te escribo esta carta, comienza la lluvia; si el clima lo permite, cúrate del miedo al qué dirán, vive con la intensidad de quien sabe que está de paso y danza bajo la lluvia. No se trata de un baño higiénico, no se trata de hacer algo en el nivel visible, sino de una purificación energética, invisible a los ojos; se trata de ampliar la libertad y sentir nítidamente el sabor del saber, la fragancia de la vida. Cuando arde la ignorancia, que es totalmente combustible, se rehabilita la felicidad y la posibilidad de ser tú mismo, pero tu mejor versión.

Toda persona que se respete deberá reencontrarse con la vida en todas sus expresiones. Desde la ventana del presente podrá ver que habitar esta existencia incluye un constante diálogo con el mundo mineral, vegetal y animal, océano de energía donde un día fuimos arrojados, para explorar en todas sus posibilidades esa aventura llamada vida, escenario natural para otorgar continuidad a la historia evolucionaria de la que somos parte.

El mundo mineral vive su propio tiempo. Su lento metabolismo simula ausencia de vida. Sucede que las piedras pueden curarte y la tierra hablarte, que la materia, como sombra de la energía que es, porta y transporta viejas novedades. Ellas viven más tiempo que nosotros; acostúmbrate a aprender de su silencio y que su voluntad pétrea inspire en ti una racha de iniciativa pedagógica. Aprender de las montañas y de la Madre Tierra, convierte a la vida en una escuela.

Las raíces, que un día dialogarán con nuestros minerales, son otra aula donde podemos aprender mensajes de otros tiempos, cuentos que son ciertos pero no en esta realidad. La personalidad de los árboles, su extensa salud, su memoria laminada, su esencia convertida en enseñanza, son valiosa compañía. Desde el presente que te corresponde, acostúmbrate a vivir en la pedagogía de la Madre Tierra, permanece cerca al único planeta que tienes para habitar, camina con reverencia, atento para que tus pasos no devengan en agravio ni tu estilo de vida en agresión. Desentierra tu sensibilidad y reencuéntrate también con el mundo animal, que es parte de la familia grande, esa red de energía protectora que no admite protocolos metafísicos: conectarse con el mundo vegetal y animal solo requiere de una alta dosis de inocencia.

La salud es otra beneficiaria directa del contacto con la naturaleza. Pierde el miedo, descarta el prejuicio, camina descalzo, baila bajo la lluvia, saborea amaneceres, colecciona arcoíris, usa el pasaporte de la humildad y la credencial de

la reverencia, y cuando profundices la experiencia, acumulando un profundo silencio, viaja hasta el corazón de la Madre Tierra y constata que ella eres tú, que todo es uno y todo está vivo.

Participa en la vida sin dejar de contemplarla, enarbola lo sagrado que inaugura lo mágico, instala tus otros cuerpos en el edificio multidimensional de esta existencia. Es curvo el planeta y está bordado en el exterior con hilos del tiempo que nos hablan de la eternidad. La vida es una cinta mágica que nos conecta al paraíso, que es un estado superior de conciencia.

Cada planta, cada animal, cada piedra, son un mensaje para el alma despierta y la conciencia sensible. En cada parte de la naturaleza está escrito un secreto que tu espíritu un día tendrá que develar. Permanecer cerca de la Madre Tierra, escuchar su canto, recibir su terapia, sintonizar el silencio, inaugurar el ritual, son pasos necesarios para descubrir nuestro propósito en la Tierra. La felicidad será la consecuencia de haber iniciado esta sagrada caminata.

La próxima carta retorna a lo humano y a la necesidad que tiene cada persona de aprender a triunfar en la vida. El emprendedor existencial será el eje temático que nos reunirá en la próxima cita, a la cual no precisas ser invitado.



C

C



Ayer celebraron el nacimiento de un sobrino. El vecino continúa sus diálogos mortuorios con el cáncer diagnosticado. El médico informa de un amotinamiento celular. Los parientes, por turnos, le visitan para expresarle lo que nunca le dijeron. Lleva enfermo el tiempo necesario como para que el resto de la familia reflexione sobre los contagiosos hábitos familiares. Nadie parece haberse dado cuenta.

Yo pedí se me exima de reuniones familiares, que por lo general son maratones de hipocresía donde se le da a cada uno la oportunidad de mentir honestamente.

La lluvia ha comenzado al inicio de esta carta, esta vez se trajo al viento para trasladar objetos livianos a cualquier parte. El camino del vecino enfermo estaba alfombrado de tristeza; había vivido toda su vida preparándose para vivir, hasta que un diagnóstico a quemarropa le rompió la burbuja de autoengaño en que vivía.

En mi caso, te confieso que pasé la mayor parte de mi tiempo formándome. Fue un viaje largo, porque buscar sabiduría no es ir a un sitio de comida rápida; implica renunciar a esa bulliciosa vida social por la que tanta gente renuncia a ser ella misma. El mundo del protocolo social exige que cada uno aparente lo que no es, compre lo que no necesita y exprese lo que no siente. Mi camino era otro. Ese día, compré un pasaje sin retorno a la vida, a ese país que tiene como capital la plenitud, y me lancé sin más garantía que la inseguridad galopante que presentía a mi lado.

Mi casa era pequeña, mi vida en principio también; mis sueños no cabían en casa, de modo que tuve que marcharme. Al principio solo miraba por la ventana. Con los años, ya entrada la adolescencia, montando mi bicicleta llegaba hasta el aeropuerto, involucrándome en despedidas nostálgicas y en bienvenidas desbordantes de alegría. «Un día podré tomar un avión», me dije a mí mismo, desde entonces viajé muchas veces en clase imaginaria, donde volar es gratis.

La vida es una aventura, lo sospeché desde antes, sobre todo por la noche, cuando te dejan en paz y puedes volar en cualquier dirección. Crecí sin ver televisión, un privilegio escaso en tiempos de dictadura de la imagen. Entonces, la imagen la ponía yo, fertilizando de esa manera mi creatividad. Te confieso también que me encantaba leer las biografías de grandes hombres y mujeres que legaron un precioso ejemplo a la humanidad. Mi lectura era más que activa, me involucraba tanto con el personaje de la biografía, que llegaba a sentir lo que sentía, y por unas horas o días, actuaba como actuaría él, hasta que la próxima biografía desplazara a la anterior.

La vida no era gris como me contaron, ni tenía el perfil pálido, versión pesimista; no incluía tantos riesgos como me dijo el miedoso ni triunfar era imposible, según el que había fracasado. Tampoco era un valle de lágrimas, como insistía el infeliz, instándome a renunciar a la felicidad por imposible. La vida, comencé a descubrir, tenía zonas oscuras, pero decoradas por majestuosas estrellas; incluía lágrimas que podían coexistir con la felicidad, fe vidente que añadía duda periódica, como control de calidad vivencial. La vida, comencé a descubrir, no es como la gente cree, sin embargo, comprendí oportunamente que había que aprender a vivirla. Entonces, dejé de inventariar heridas, renuncié a tener antologías actualizadas de errores, puse de pie mi alma y tuve el valor de patear mis mejores temores, realizando una reingeniería existencial que encendió mi fuego, y el resto consistió en abandonar para siempre el papel de víctima, tomar las riendas de mi vida en mis manos y disfrutar de cada instante vivido.

Entonces fui iniciado a la vida, donde es posible graduarse de emprendedor existencial. Mi primera lección, que ahora quiero compartir contigo, es no temer a la derrota ni obsesionarse con el triunfo. El éxito no es medible en términos cuantitativos, porque pertenece al territorio de lo cualitativo, por ello, no intentes medir tu éxito existencial con una cuenta bancaria. ¿Sabías que quienes más se suicidan son las personas adineradas? Ellos constataron que el dinero no genera felicidad ni amor ni paz ni libertad ni salud, y con la esperanza marchita, abreviaron su existencia sin darse cuenta que el suicidio es inviable para el espíritu.

Un buen comienzo es la disidencia, esa rebeldía lúcida que te convierte en la oveja negra del rebaño, que te arma del valor de ser tú mismo, para que, dotado de la mente abierta, te atrevas a explorar la vida y sus mágicas consecuencias. Descarta de tu vocabulario la palabra imposible, explora otros estilos de vida, constrúyete un perfil proactivo, la vida es breve y disfrutarla al máximo es deber existencial de

toda persona que se respete.

El activismo existencial al que aludimos incluye todo lo bueno, todo lo que te enseña y dinamiza tu crecimiento. Incluye también el especializarse en vivir el presente, aceptando los riesgos de una vida que no tiene más garantía que la evolución de la conciencia. Te confieso que nunca fui tan feliz como cuando estuve al borde del abismo, cuando las endorfinas se encontraban en el mismo circuito con la adrenalina y realizaban una mezcla alquímica precisa y preciosa, generando felicidades inéditas, solo aptas para quienes aman la vida con todas sus consecuencias.

Es probable que al aprender a vivir desde la plenitud te tropieces y caigas, que esto ocurra varias veces, entonces tendrás que aprender a caer y a volverte especialista en caídas y otros errores, que en manos de un alquimista pueden ser pasos al éxito. Si te equivocas, aprende del error y sigue adelante. Jamás aceptes que alguien te desmotive, preserva tu fuerza, tu alerta sereno, date cuenta de las cosas antes de que ellas ocurran. Cuando estés feliz y en tu centro, todo fluirá maravillosamente bien.

Conéctate con tu mundo interior, que algunos llaman inconsciente; visita ese territorio usando el pasaporte del silencio meditativo y evitando ser prisionero de tu razón; elige hacer lo que te hace crecer y aquello que te da placer, en coherencia con tus principios y los objetivos que tienes en tu vida. Sueña tu futuro, de esa manera lo irás construyendo. Sueña en grande, deja los sueños pequeños para la gente que carece de emprendimiento existencial, para los que no se conocen ni confían en sí mismos.

Confía en que tú puedes ayudar a cambiar el mundo y comprométete de verdad en iniciativas solidarias, en especial en aquellas generadoras de conciencia y pensamiento crítico. ¿Sabías que la felicidad nos hace más eficientes, más atrevidos, más emprendedores? Me encanta la gente emprendedora, aquellas mujeres y hombres que se lanzan, conscientes de las consecuencias de esa decisión, porque simultáneamente tienen el hábito del autoservicio constante, de la evaluación permanente. Son personas lentas para decidir pero rápidas para actuar una vez tomada la decisión.

Lucha por los resultados, pero no te aferres a ellos; identifica y separa lo principal de lo secundario, esto en definitiva es una maestría de la cual tú saldrás convertido en ingeniero en felicidad, es decir, en humano que sabe lo que tiene que

ser y hacer para vivir una felicidad constante.

Complementando lo anteriormente señalado, quiero decirte que seas curioso y aventurero, en el buen sentido del término; hazte amigo de la constancia, recuerda que si eres perseverante, lo que parecía imposible estará a tu alcance, nada más mira con atención si esa es la mejor manera de hacerlo. Descarta caminos únicos, siempre hay otras maneras de llegar al mismo objetivo. Asegúrate de que cada día sea un paso rumbo a tus objetivos. Recuerda también que tú tienes el poder de elegir, entonces elige que tu vida sea tu principal proyecto, tu mejor empresa, tu mejor obra de arte.

Reinventa tu vida constantemente, haz una lista de todas las cosas que no quieres más, que interfieren en tu realización y, gradualmente, solo o con ayuda externa, elimínalas. Preserva la solidaridad, porque nadie surge solo, todos necesitamos socios inteligentes y aliados estratégicos que vibren en nuestra misma frecuencia. El resto es caminar con seguridad, con alegría, con entusiasmo por los senderos de la vida, apasionándose desapegadamente, deshilachando lo convencional, preservando la serenidad en plena turbulencia, convirtiéndote en un manantial de buen ejemplo para quienes te conocen.

Sumérgete a fondo en la vida, encarna lo que crees, repítete cuantas veces sea necesario lo que precisas recordar, dialoga con la vida y sus sorpresas con valor y creatividad. Poderosa es la persona que se conoce, que sabe el valor del tiempo y su ferviente fugacidad. Lánzate, atraviesa el bosque del qué dirán y la opinión pública y llega hasta la desembocadura de tus mejores sueños; allá, justo al borde del abismo más profundo, crece la flor de la felicidad, de pétalos transparentes y roció constante; en ese intersticio entre la sorpresa y el vértigo te encontrarás en tu magnitud abrasadora, escalando hasta la cima de tu realización personal.

Vuela al vacío del atrevimiento y continuemos este itinerario de complicidad iniciática. Nuestra siguiente ruta es descubrir la misión, eso que tienes que ser y hacer para posibilitar tu evolución. Hasta la próxima.



C

C



Sonó el teléfono, puse el altavoz, era ella, su voz se notaba tensa, mis sentimientos se apretujaban en alguna parte desconocida. Concluida la conversación, me quedé pensativo. La hamaca que recibe mi cuerpo se mueve sigilosamente. Mi hija me sonríe desde una fotografía cercana; ella estudió una carrera universitaria que luego constató que no era de su agrado; tantos jóvenes realizan este mismo ritual que sacrifica la mejor etapa de su vida, luchando en el lugar equivocado.

Es medio día, bajo el teléfono al suelo, ahora son los pensamientos los que se apiñan en mi mente, la gente desaparece en la vida, pienso, los días pasan como soldados condenados a lanzarse al abismo, el tiempo se fuga como agua de las manos, el vacío se instala, el sinsentido se pasea impunemente, la mayoría se reúne los domingos para comer juntos e intercambiar mentiras al interior de un *show* de apariencias donde cada uno acude rigurosamente vestido de lo que no es.

Las conversaciones telefónicas nos envían información irrelevante, casi nadie habla de temas profundos, da la impresión de que existe un pacto de frivolidad, rigurosamente respetado. Se trabaja en lo que desagrada, después de haber estudiado lo que no nos gusta. La compensación económica que implica ese grotesco ritual de sinsentido permitirá comprar lo que no se necesita. Así funciona la vida llamada civilizada, los salvajes son los otros, los que no tienen misiles, los que no conocen los protocolos sociales y carecen de títulos académicos. Se trata de gente ignorante, que vive de la tierra, casi no saben leer, solo saben estar felices sin motivo.

Antiguamente confiaba mucho más en el ser humano, pero ahora mi confianza está depositada en lo fundamental, en el mundo mineral, porque no he sabido de ninguna piedra que me difame; con el mundo vegetal no tengo discrepancias y el mundo animal se muestra confiable desde todo punto de vista. Sin duda, la felicidad

humaniza, es decir, sin felicidad el humano se pierde en el baile de apariencias donde nadie se atreve a disfrazarse de sí mismo.

La felicidad es posible, pero está reservada para quienes se despertaron. El látigo del sufrimiento es la cosecha de quien permanece dormido. La felicidad otorga el nivel adecuado a la energía para que el amor sea posible, entonces, cuando ello ocurre, la vida deviene en sagrado viaje multidimensional que incluye el crecimiento y la comprensión de la misión.

El primer paso es darte tiempo para ti; el segundo, sentir la necesidad de crecimiento, de ir más allá de los límites impuestos por la sociedad, que intenta reducir la vida al trabajo, después de habernos entrenado técnicamente por casi dos décadas. El tercer paso será la duda y, más adelante, la pregunta que inaugure la búsqueda de sentido a la vida.

La meditación será un escenario fundamental para recordar lo que fuimos, lo que somos, lo que vinimos a realizar. La evolución será consecuencia del cumplimiento de la misión, y esta, a su vez, incluye lo interno y externo, atención de las necesidades personales, y solidaria contribución a los demás.

La misión y su comprensión requieren de la recuperación de la sensibilidad. La intuición se traducirá luego en intención y esta en acción y pasión. La misión, a diferencia de la profesión, reúne lo interno y lo externo, uno mismo y los demás, y tiene como principal síntoma la evolución de la conciencia. La misión se descubre en meditación o ritual, en sueños o en intuición y se diferencia de la profesión en que esta última tiene como objetivo el salario, mientras que la misión solo busca el crecimiento personal, articulado a la atención de las necesidades de los demás.

La misión incluye la profesión y esta tiene el deber de compatibilizarse con ella. La misión marca el Norte, la dirección, el objetivo trascendental. La secuencia que te propongo comprender y encarnar es: intuición-intención-decisión-pasión-acción-misión-evolución.

La intuición, en un contexto meditativo, te posibilitará recuperar tu sensibilidad; al interior de ello, se reactivará tu capacidad intuitiva, que será complementada con la comprensión de lo que precisas, que se convierte en un enfoque energético, un direccionamiento de tu energía, traducida en una intención que marca un norte, una dirección hacia donde avanzar, vestida de la respectiva emoción, es decir de la imprescindible pasión, que en nuestro caso incluye el desapego, lo cual posibilita el

accionamiento de la voluntad, es decir, el paso a la práctica mediante la acción, que no es más que una parte de la misión, la cual, convertida en estilo de vida, será la encarnación de la anhelada evolución.

Podría decirte de otra manera. Se trata de encontrarse, porque la búsqueda que no termina nunca se convierte en un autoengaño que impide profundizar. Encontrar incluye un compromiso de profundización, es un sumergirse en uno mismo con el propósito de conocerse y de esta manera despertarse, posibilitándose el crecimiento que da sentido a la vida y la recuperación de la sensibilidad, que posibilitará la comprensión de la misión que traes a la Tierra. No es fácil, no es difícil, simplemente es necesario, para evitar desperdiciar esta única encarnación con estas características.

Solo el cumplimiento de la misión posibilita la evolución, que es el propósito fundamental de esta visita al planeta Tierra. La misión incluye la evolución y esta otorga el sentido a una vida que sin evolución se convierte en intrascendente existencia. Esto equivale a vivir dormido. Esta somnolencia vivencial requiere a su vez, para perpetuarse, de drogas y alcohol, de adicciones y depresiones, en un contexto de infelicidad creciente, cuidadosamente disimulada con los protocolos sociales y esa buena educación destinada a aparentar lo que no se es y mostrar lo que no se tiene.

Que nadie te ponga objetivos; ellos deben estar al servicio de tu misión y solo tú, una vez despierto, podrás saber con nitidez cuál es el supremo propósito de tu paso por la vida. Es importante que permanezcas atento, porque en este tiempo la vida se ha convertido en sinónimo de ganar dinero. Esto resulta inaceptable, porque hace olvidar a la gente la misión que traen y la urgencia de alcanzar la comprensión de ella. Hemos llegado al punto en que casi todos solo buscan una profesión o dos y no la misión que dará sentido a su vida.

Es importante que desde ahora comprendas la importancia de no separar el trabajo del descanso, lo interno de lo externo, lo espiritual de lo mundano, lo sagrado de lo cotidiano, la profesión de la misión, entonces comprenderás que la calidad de la vida no depende de cuánto dinero ganes, sino del cumplimiento de la misión que traes.

No gastes tu vida en cosas insignificantes, primero lo primero. Busca tu misión y, al encontrarla, ponle pasión y conviértela en tu estilo de vida, es decir, sé fiel a ti, esto incluye el cumplimiento de tu misión, que a su vez te dará la libertad de hacer

todo lo que ames, en coherencia con la evolución encarnada. De esta manera, llegarás al punto de comprender y encarnar el vivir como una ceremonia enfocada al supremo propósito de evolucionar tu conciencia.

No aceptes vivir desconectado de tu corazón, porque ahí se encuentran las claves para cumplir tu misión. Mejora constantemente la calidad de tus experiencias, encuentra tu ritmo ideal de vida, que no tiene por qué ser siempre igual: escucha tu intuición, ella, si permaneces alerta y sereno, te hablará constantemente de tu misión. ¿Sabías que en el fondo el camino a la felicidad es el cumplimiento de tu misión?

No hay otro deber supremo que el cumplimiento de tu misión. Recuerda esto, es difícil, en muchos casos imposible ser feliz cuando se desconoce la misión, es decir, la vida comienza identificando tu misión e identificándote con tu misión. ¿Sabías que la felicidad es para quien completó la comprensión de su misión y disfruta cotidianamente de realizarla? Porque el propósito de la vida no es más que la antesala de la misión. Se vive para ser feliz, entonces se comprende la misión, que garantiza la evolución, posibilitando, además, que un día, ese día final, podamos decir, llenos de suprema satisfacción: misión cumplida.

Observa lo que pasa con una vida enfocada en el cumplimiento de la misión. Date cuenta cómo brillan sus instantes mientras pasan cargados de felicidad. Observa cómo se desliza el tiempo, pleno y profundo. Mira cómo el amor desciende sigilosamente y desarrolla su danza hasta convertirse en libertad. Contempla el terreno del presente, luce transparente, si lo disfrutas y creces, hasta el tiempo parecerá no gastarse. Cumplir la misión es encarnar la eternidad, es recibir como suprema herencia la plenitud, es encender la evolución y disfrutar el crecimiento mientras saboreas racimos de instantes de aprendizaje, en una vida convertida en escuela iniciática.

Cumplir la misión es entregar tu vida a la plenitud, para evitar el naufragio de tu alma. Recuérdalo. A continuación quiero escribirte sobre la secuencia de cinco pilares sobre los que se construye una vida plena, además de compartir contigo acerca de los ritmos de la vida, en la secuencia solar de la que formamos parte. Hasta pronto.



C

L



Me pregunto si la gente se da cuenta que no está viviendo. ¿Sabrán que la vida es otra cosa? ¿Comprenderán que el tiempo pasa para no volver y que cada día es el último? ¿Se darán cuenta de su responsabilidad de cuidar un cuerpo que funciona maravillosamente bien a condición de proveerle todo lo que necesita?

Es lunes, desearía que el día constara de más horas. No estoy seguro si me gustan o disgustan los domingos, presiento que ese día fue inventado para que se desahoguen los que hacen lo que no aman. Miro una fotografía, recuerdo una noche memorable; mis secretos eran rigurosamente guardados a manera de valiosas joyas, ahora decidí compartirlas, y estas cartas son una señal del cumplimiento de esa decisión.

Mi madre, a sus 81 años, se pelea con su cuerpo, que a veces no le obedece. Mi padre considera su misión cumplida, convoca a la muerte, que parece no escucharle. Ella tiene dieciocho años, abundante silencio y un fervor de crecimiento a galope, la observo recostada a mi lado, su silencio me dice tantas cosas. El hombre que arregla el jardín habita una casa sin ventanas, su mujer parece vivir de espaldas a la vida, sus hijos cultivan infelicidades, teñidas con sintética recreación. Ahora tengo nuevos vecinos, uno de ellos funciona a leña, el otro, mira a cada rato el reloj, me pregunto: ¿hace cuánto tiempo el amor está ausente de sus vidas?

Me pregunto qué es la vida. Un día besé a la vida en la boca; la vida es permanente fugacidad, es vasija de epidermis y estallido de gemidos, es un vendaval de intenciones y el sostenido instante que se renueva constantemente; es la burbuja que un día estalla, el volcán de caricias en las manos liberadas, es un ramo de luz y una felicidad redescubierta como la condición natural de existencia, es la cúpula transparente del presente, invitándonos a disolvernó en el silencio que purifica, para habitar la zona sagrada donde se guardan sus claves.

La vida es un círculo que comienza con la primavera, energía en ascenso. Hoy no me referiré a otras épocas, no niego la enredadera multidimensional que nos conecta con otras vidas, sin embargo, solo quiero aludir al gran ciclo vital, esa arquitectura existencial que comienza con la concepción y se desgrana en flores que aluden a la primavera, energía en ascenso; ha comenzado la vida, el árbol nos habla desde la flor, la mariposa desde el color, la brisa cambia su temperamento y se convierte en ráfaga, el clima es templado, la vida ha comenzado.

La primavera es la niñez y la adolescencia, es juego y poesía, inocencia y energía en ascenso, es fiesta de crecimiento, momento ideal para sembrar en el corazón las semillas de la evolución, las claves de los principios y valores, cimientos de una vida superior. La primavera de la vida también es el aula natural donde aprendemos los misterios de un viaje sagrado; a preparar el equipaje, acumulando cantidades de flexibilidad y paciencia, de humor y creatividad, de alerta sereno y voluntad pétrea, porque la vida no otorga ninguna garantía a quienes no tuvieron la precaución de despertarse. La primavera es la etapa mágica de la vida, donde cada uno tiene el deber de sembrar semillas de luz que den frutos de conocimiento mañana.

El verano es la juventud madurando gradualmente, es la plenitud energética y el momento de la cosecha de lo sembrado en primavera, es tiempo de grandes decisiones y acciones plenas, es la estación donde se detiene la vida en su máxima intensidad por un tiempo, solo por un tiempo, porque el flujo de la vida es indetenible. El verano es también el escenario fundamental de aprendizajes profundos y solidaridades galopantes; es el momento ideal para inaugurar nuevas etapas, comprometerse con emprendimientos existenciales que repercutan en lo interno y externo, es el tiempo-espacio para profundizar en el autoconocimiento y especializarse en lo que amas, es el tiempo ideal para construir redes de afecto y confianza, para establecer alianzas estratégicas que sobrevivan a la fugacidad de las circunstancias, es tiempo de conocerse profundamente y remodelarse en maratones de introspección, trabajo interior que te permita ser cada vez más tú, auténticamente tú. Es tiempo también para darse cuenta que todo cambia, que el verano que disfrutas también concluirá, dando paso al otoño de tu vida.

La plenitud energética del verano, que le dará paso inevitablemente a la fase menguante del otoño, es la etapa adulta, cuando la energía comienza a decrecer, a disminuir las facultades corporales. Los tiempos en los que se derrochaba la energía han pasado, el mundo ahora se mueve a otro ritmo, la hoguera del verano devino en

brasas, aún calientes pero solo brasas; arde la nostalgia, el relámpago no era perpetuo, se presiente el crepúsculo, el rocío de la primavera luce lejano, así como el esplendor del verano; el otoño marca un tiempo que se marcha, tiempo de cosecha abundante, si la siembra fue adecuada, tiempo también de recibir los efectos colaterales de inadecuadas elecciones.

El invierno marca el amanecer de la noche, la inminente proximidad del cierre de un círculo que se inició con el polen primaveral, pasó por la flor del verano, el fruto del otoño, dejando paso a la semilla del invierno, el retornar a la tierra, la llegada al luto, a las raíces, al polvo desorganizado que fuimos un día, racimos de átomos presintiendo cambios cualitativos. El invierno es la vejez donde nos preparamos para la partida, tiempo de autoevaluación, de mirar lo aprendido, de devolver lo recibido, de recoger las huellas y ensayar despedidas, hasta que la voz, en decreciente palidez, se marche con el latido definitivo, dando paso a una interminable aglomeración de silencio. Quien aprende a vivir oportunamente cada una de las estaciones de la vida, con el fervor y la plenitud de quien se sabe vivo, estará preparado para habitar cada tiempo dignamente, entonces, la muerte, cita inevitable, será solo el amanecer de otro día y la vida un sendero de felicidad ininterrumpida.

Vivir es un arte sagrado, compuesto de cuatro grandes aprendizajes, el primero de ellos es la felicidad, esa que no requiere ningún requisito externo, solo la valiente elección, pase lo que pase y pese a quien pese. La felicidad, como estado de plenitud continua, solo se alcanza aprendiendo a vivir, es decir que el de aprender a ser feliz es el aprendizaje más importante que debemos abordar. Desde la felicidad, reconstruida como nuestra condición natural de existencia, nos habilitamos para vibrar en la frecuencia más elevada, en esa energía en la cual los milagros son posibles. Me refiero al amor, a esa poderosa vibración que sana y armoniza, que se traduce en presencia plena y en acción sanadora. Amamos, hipnotizados por la felicidad.

La felicidad es el pasaporte al amor, que a su vez dejará en libertad a tu libertad, esa que incluye responsabilidad y lucidez, esa libertad que se convertirá en el escenario óptimo para posibilitar autenticidades y coherencias, contextos poderosos que nos hablan de crecientes ascensos energéticos, reservados para quienes se iniciaron a la vida plena.

La trilogía felicidad, amor y libertad, en rigurosa secuencia, te dotará del mejor

equipaje para viajar por el camino de la vida: la paz, esa mochila transparente que transporta la magia del alerta sereno, esa actitud profunda desde la cual sabes que a cada momento te juegas la vida, disfrutando de cada circunstancia vivida, sintiendo que estás abierto a la vida y sus imprevistos, dispuesto a todo, incluso a convertir un entorno infernal en un paraíso, aprendiendo a vivir con un lúcido equilibrio entre lo racional y la locura.

Estar en paz con la vida es fundamental. La clave es la entrega, al punto de convertirte en lo que haces y apasionarte desapegadamente. ¿Sabías que amar es transformar lo inferior en superior? ¿Que la felicidad no existe de antemano, que es preciso fabricarla y que al existir se convierte en la puerta al paraíso? ¿Que la libertad auténtica puede hacer de todo, porque la garantía es el amor? ¿Que la paz es riqueza intangible que cambia el color de la piel de la actitud con la que vamos por la vida? ¿Que todos ellos juntos, presentes en una misma vida, significan que aprendiste a vivir, lo que a su vez incluye el efectocolateral de la salud integral, requisito para continuar navegando en el océano de la vida?

Y cuando la gente te lance piedras por incompreensión o envidia, lanza en represalia amor y contagia felicidad y da ejemplo de libertad y transporta paz y enseña a vivir con salud. Eso es aprender a vivir y estas son las cinco columnas sobre las que se organiza una vida inteligente.

Siempre habrá cerca alguien dispuesto a confundirte, sin embargo, ya estás advertido; avanza con cautela, pero indetenible, inventa constantemente nuevas alegrías, archiva por orden de importancia buenos recuerdos, baraja con decisión las cartas de la sorpresa; precisas estar preparado solamente para todo, el resto, confiar en ti y continuar preparándote en coherencia con tus principios y objetivos.

La frontera entre la gente despierta y los que duermen el sueño del autoengaño es tenue, algunos amoblaron tan confortablemente su prisión, que se acostumbraron a ella y renunciaron a búsquedas y crecimiento, a plenitudes y éxtasis. Es más fácil vivir dormido, no requiere disciplina, ni siquiera voluntad, menos conciencia, así la estupidez actúa como anestesia y perder la vida se torna normal. Sin embargo, nuestro camino es otro, incluye cultivar la parcela de universo que somos y desatar todo el potencial que traemos. Si eres de los nuestros, los cinco pilares y las cuatro estaciones serán herramientas fundamentales. Te propongo reunirnos en la próxima carta, para hablar de los principios fundamentales que gobernaron la vida, en tiempos en los cuales la sabiduría se paseaba por las calles y la sensibilidad aún no

había sido exiliada de las vidas. Hasta la próxima.



C

L



En el dormitorio donde cada noche, muy tarde, me recibe su cuerpo, abunda el desorden, hay ropa usada, impunemente lanzada en toda dirección; de pie, junto a la ventana, permanecen varios recuerdos, junto a una blusa derribada por la nostalgia. El patio que se ve desde la ventana parece apartarse de toda mirada, da la impresión de que quiere dar la espalda a todo observador, creo que está cansado de tanta mentira.

Recuerdo esa vez que decidí permanecer varias semanas en un apartamento, sin salir. Era la decisión correcta, lo incorrecto era el lugar y alguna circunstancia que prefiero olvidar. Recuerdo a mi tía infeliz, devota militante de la infelicidad; practicaba ese estilo de vida los 365 días del año, hasta que un día, un cáncer fulminante abrevió su existencia. La infelicidad tiene algunos efectos colaterales degenerativos y con capacidad de suprimir vidas.

Hoy me siento increíblemente feliz, admito haber llegado a un punto en el cual ya no soportaría la infelicidad, ni con un excelente salario. Pensar que hay gente a la que le pagan muy bien por vivir mal. La primera vez que vi a una persona infeliz, no comprendí por qué había elegido vivir de rodillas. Estaba enferma, sin embargo, fumaba con intensidad; era incapaz de amar y la libertad había sido descartada hacía mucho tiempo. Su equipaje era abundante estrés y pesada frivolidad, carecía de sueños, parecía haberse fugado de la morgue. Por entonces yo aún era un niño, no obstante, esa imagen dantesca permanece en mi memoria, como si fuera una experiencia reciente. Agradezco al Universo la oportunidad de mostrarme oportunamente esa película de terror llamada infelicidad, para mantenerla lejos de mi vida.

Contarte todo esto es simultáneamente un aula iniciática y una autoterapia. Con frecuencia me preguntan cómo logré llegar a la felicidad. Estas cartas intentan ser

una respuesta, ojalá completa, a un insistente interrogante. Creo que la felicidad se fabrica a partir de todos los ingredientes aquí mencionados, debidamente aclimatados a cada coyuntura existencial, a cada personalidad, a cada historia, por ello cada felicidad es única e irrepetible, por ello también no son válidas recetas ni fórmulas para ser feliz, porque cada uno tiene que fabricar su felicidad a su medida y en rigurosa compatibilidad con la misión que tiene.

Te propuse en esta carta referirme a algunos principios que caracterizaron la vida en la antigüedad. Estoy pensando en las diversas culturas indígenas, antes de ser invitadas al etnocidio, en el que les tocó poner los muertos. Un principio fundamental que comparten todas las culturas prehispánicas es el respeto a la vida. En esas culturas no se mataba por deporte ni diversión, no se cortaban árboles por razones comerciales y se sacrificaba una vida animal solo cuando era estrictamente necesario, y luego de pedir permiso a los guardianes de la vida, que cada cultura simbolizaba a su manera. El respeto a la vida incluía el respeto a la propia vida de cada uno, expresado en la administración que nos han encomendado de la parcela que es cada uno de nosotros, por ello el suicidio era casi desconocido, así como los hábitos autodestructivos.

Otro principio fundamental era la solidaridad, esa hermosa capacidad de pensar y actuar desde el nosotros. Pase lo que pase, sé solidario, no solo porque el mundo precisa hoy más que nunca de gente solidaria, sino también porque ayudar a otros multiplicará tu felicidad.

Ser solidario está más allá de todo cálculo; al ser la solidaridad la parte práctica del amor incondicional, no está en función de méritos ajenos, no espera nada a cambio ni se percibe como una inversión que luego dará sus frutos. Da por el placer de dar, disfrutando del hecho de dar; simultáneamente a ello, también permítete recibir. Dar y recibir constituyen un círculo en el que se mueve la energía ininterrumpidamente, esto incluye disfrutar del trabajo en equipo, saber escuchar a todos, ser siempre agradecido, ver el lado positivo de todo y de todos, ser crítico pero desde el corazón. Quien no comparte, es un ladrón.

El Incario se regía también por este principio, además de la reciprocidad, con la cual se completa el círculo de la solidaridad. Allá se vivía siempre dando, siempre recibiendo, el «gracias», la palabra *pachi*, incluía un regalo, un presente que posibilitaba la encarnación de la reciprocidad, en un contexto comunitario donde todos eran importantes. Junto a los principios de solidaridad y reciprocidad, además

del respeto a la vida, los incas regulaban su modelo de convivencia con el *ama sua*, *amallulla* y *ama khella*.

Ama sua, «no robes», pero en especial, «no te robes la posibilidad de evolucionar, de aprender, de lograr tu crecimiento y realización personal; no te robes el tiempo haciendo actividades irrelevantes, no te robes la energía consumiendo lo que te hace daño, no te robes esta oportunidad de dar un salto en tu evolución».

Ama khella significa «no seas perezoso, activa tu voluntad, desencadena ese potencial que tienes, involúcrate profundamente con la vida, llegando al punto de convertirte en lo que haces». *Ama khella* alude también a la creatividad, a no darse por vencidos, a seguir adelante, a aprovechar bien el tiempo y convertirlo en crecimiento y felicidad.

Ama llulla significa «no mientas, en especial no te mientas, no te engañes con postergaciones, no te convenzas a ti mismo de lo que no tiene sentido, solo para tener la razón y justificar tu estilo de vida». *Ama llulla* significa también no luchar en una trinchera equivocada, no resignarse ni darse por vencidos, no permitir que esta vida se agote sin haber dado un salto en tu evolución.

Aplicando estos principios a nuestra vida diaria, podemos ir encaminándonos rumbo a la felicidad, siempre aferrados a principios elevados. No debemos olvidar que, como especie, sobrevivimos gracias al trabajo en equipo, que vivir es un arte sagrado para el que precisamos iniciarnos, que una vida con felicidad es un sagrado desafío que logramos si permanecemos anclados a una vida con principios y valores fielmente respetados.

Mientras estemos vivos, todo es posible, empero, no queremos hacer de todo, sino aquello que nos hace crecer, aquello que disfrutamos, aquello para lo que somos buenos. Si quieres tener relaciones armónicas, ten una vida con principios, descarta los chismes, involúcrate en actividades solidarias, escucha atentamente a todos, asegúrate de no herir cuando efectúas una crítica, rodéate de la gente que amas, en especial de personas que practican la solidaridad; salir a pasear o comer con las personas que amas es saludable y por ello recomendable, más aun si les expresas lo importantes que son para ti.

Siempre que puedas, ayuda sin esperar nada a cambio; cuando saludes, que tus buenos días sean auténticos; recuerda el cumpleaños de todos y que sepan que no te olvidaste de ellos; donde sea que vayas genera armonía, y comprende incluso a los

que no te comprenden. Cuando te sientas triste, recuerda que esta emoción es pasajera; si precisas llorar, hazlo, también podrías cantar tu tristeza o danzar con algún problema.

Da, recibe, agradece, recuerda que la gente feliz vive mejor y que ser feliz es gratis. En este contexto, vivir con buenos principios incrementa la posibilidad de tener una vida con calidad y felicidad. Recuerda también que la felicidad tiene que ser cotidiana y duradera. Quizá debas preocuparte si no eres feliz, más aun ahora que sabes que la felicidad es fascinante, que ser feliz significa saber vivir, que la felicidad es una manera inteligente de vivir, que felicidad es calidad experiencial ininterrumpida, porque se trata de ser feliz con poco o nada.

Me llamo Chamalú, mis alas no se ven pero puedo hablarte de vuelos multidimensionales, usando como aeropuerto la felicidad en su versión de plenitud. Un día escuché a una piedra que me hablaba, a un árbol que me invitaba a ser su discípulo, a un representante del mundo animal que me ofrecía protección. Confieso que puse en mi vida los más altos principios, entonces comenzaron a cantar los pájaros de la felicidad, a palpar la vida en cada uno de mis instantes. Esta carta tiene un propósito: incendiar lo que no necesitas y apuntarte a la vida plena. Ve a buscar un fósforo, mientras escribo la próxima carta, en la cual quiero proponerte la construcción de una tribu, de una familia alternativa que será tu soporte afectivo en tiempos de turbulencia. Un abrazo.



C

C



La fecha de hoy es irrelevante, comienza el año, es la hora vespertina, me aíso entre mis libros, alguien llama a la puerta, no tengo amigos, me pregunto qué pasará cuando mis pasos ya no dejen huellas por las rutas que transito. ¿Quién es él? Estuvo allí, el tiempo pasa y nos lleva día a día, es sutil, casi comfortable, ignoro cuál será la ultima esquina de mi vida.

Hay calma en mi interior, por un momento sentí sueño y en el fondo una tenue soledad pintando en alto relieve mi felicidad. El grifo de casa fabrica una ininterrumpida gota, parece el tictac de un reloj líquido; siento hambre, se precipitan mis instantes en fila india, se lanzan al vacío, ese agujero negro que devora tiempo y existencias, aparece una columna de humo en el cercano horizonte, parece una escalera al cielo, alguien cierra ruidosamente una puerta, es el viento, que se agita sin motivo para luego calmarse; hay una botella de vino al fondo a la izquierda, el deseo no es suficiente, entonces, lentamente se convierte en recuerdo sin recuerdos.

A veces siento a la soledad de cuerpo entero, camina a mi lado, se acuesta conmigo, extraño mi tribu, esa constelación de corazones que cantaban al amanecer y encendían la hoguera a la hora vespertina para dar la bienvenida a las estrellas, que enviaban a las luciérnagas como sus representantes itinerantes, quizá pretendían recordarnos la importancia de vestirnos de luz. A veces, el placer de compartir queda pendiente, como suspendido en el aire, mirando a todo lado, como esperando que pase algo y... solo pasa el tiempo.

La familia en esta sociedad intenta monopolizar el afecto, sin embargo, reunirse para dialogar sobre temas profundos parece una práctica en proceso de extinción. Todos estamos conectados, pero ¿quiénes somos todos? ¿Quién soy sin mi tribu? ¿Cuándo ocurrió el destierro que me condena a vivir sin los míos? Recuerdo a esa abuela indígena que un día, al regresar después de un tiempo a su tribu, al encontrar

el árbol sagrado cortado de raíz, al no encontrar a ningún miembro de su amada tribu, corría de un lado a otro, preguntándose: «¿Dónde están las mujeres que recibían el día cantando? ¿Dónde están los jóvenes guerreros que superan duras pruebas iniciáticas, todo para ser merecedores de la tribu que los recibía? ¿Dónde están los abuelos que a la noche se sentaban en torno al fuego a desgranar sus conocimientos? ¿Por qué se han ido?» Al día siguiente, esa anciana fue encontrada muerta, abrazada al árbol cortado.

A veces, me siento como ella, me observo y me encuentro abrazado a mi nostalgia. Ya no está la tribu, las familias fueron sistemáticamente destruidas por una mentalidad individualista que solo privilegia al individuo. Es urgente rodearse de gente inteligente, de personas felices que hayan aprendido a amar; gente libre, especializada en ver lo positivo en los demás, mujeres y hombres con capacidad de autogobierno emocional.

No creas que estoy pidiéndote imposibles, tampoco que busco lo que no existe, simplemente, rodéate de gente inteligente, ellos aprenderán rápidamente a hacer lo que sea necesario, en el momento justo y de la manera precisa. Tu presencia ayudará a su crecimiento y ellos contribuirán a tu bienestar, sin dependencias, sin apego, con la predisposición a desplegar la inteligencia emocional y de manera colectiva ayudarse a curar heridas emocionales, desarrollando con apoyo mutuo habilidades comunicativas, ejerciendo la solidaridad y reciprocidad de las que te hablé antes. Optimizada la comunicación, el resto es ponerse en el lugar del otro, cultivando confianza y afecto, en un contexto en el que todos estemos abiertos a dar y recibir, pero sin implicarte en lo que no te corresponde.

La tribu que te propongo constituir, en realidad es tu red de gente que amas y con quienes existen lazos de afecto y confianza, ahí está el hombro para apoyar las lágrimas que inevitables anhelan humedecer tus mejillas y el oído disponible al relato que evita el naufragio de la felicidad, desahogando oportunamente al navegante de aguas momentáneamente turbulentas.

Los integrantes de esta tribu invisible no necesitan vivir juntos, ellos están conectados por lazos de afecto y confianza y en lo externo mediante la tecnología. Ellos a menudo ni siquiera requieren usar las palabras para comunicarse, porque sus corazones habitan la zona del *wi-fi* cósmico y vuelan hacia reencuentros que no ocurren en este plano. Esa es la tribu que te recomiendo constituir, el resto, aprender a no juzgar, reemplazando ese hábito innecesario por la crítica constructiva. La clave

es amar a la gente, aunque no lo merezca.

Organiza bien tus relaciones interpersonales; seamos radicales: relaciones positivas o nada, no hay tiempo para perder ni salud para deteriorar; fomenta el trabajo en equipo, esa es la herencia del ayni, la comunidad que nos legaron nuestros antepasados, es la empresa feliz donde cada uno puede especializarse en afectos y subespecializarse en manejo armónico de conflictos, partiendo del saber escuchar. Simultáneamente, la gente que participa de tu tribu tendrá que prepararse para interactuar con personas de diversa procedencia, entonces, deberás aprender a blindarte, que nada de afuera te haga daño, nada que tú no decidas que te haga sufrir ni modifique tu felicidad.

Observa constantemente cómo manejas tus relaciones interpersonales, todos estamos conectados, sin embargo nos movemos al interior de círculos diversos, donde el primer círculo y solo el primero actúa como tu tribu invisible. Tu familia puede estar o no en tu tribu, en verdad, la tribu con el tiempo se convierte en tu familia elegida a voluntad, donde además se trabaja el sentido de pertenencia, la identidad. La familia contemporánea es lo que queda de la antigua tribu protectora. La tribu invisible que te propongo en la actualidad está destinada a llenar ese vacío y devolverte el vestuario fundamental: la paz interior.

La permanencia de la humanidad depende en gran medida de su capacidad de enarbolar lo colectivo y constituir racimos de intenciones, conducidas por aguerridas manos dispuestas a repartir fraternidades que activen energías creadoras. Estamos condenados a reconstruir nuestras raíces, a olvidar el aislante individualismo y reaprender a palpar al unísono, luego de enterrar al egoísmo y cultivar en el jardín del corazón semillas de otros paradigmas, que incluyan fluidas relaciones para entronizar la confianza y poner de moda al afecto. En ese contexto maravilloso, la felicidad volverá a ser el rumor predominante y ya nadie tendrá miedo de comprometerse con la vida. Al fondo a la derecha, un calabozo tendrá en su interior a la infelicidad por inoportuna y antiestética. En la próxima carta, quiero, junto contigo, agradecer por todo lo que tenemos que agradecer. Es una forma de mover la energía y colocar al Universo a nuestro favor. Un abrazo.



C

L



Una ráfaga de luz ingresó por encima de la cortina, lo primero que moví fue mi brazo derecho, miré la hora, respiré profundo, «me están regalando un nuevo día», me dije a mí mismo y, sin emitir sonido alguno, casi sin parpadear, me senté mirando al Este, hacia donde nace el sol, y comencé a hablar.

GRACIAS, *Chej Pacha, Intij Inti, Guenechen*, gran espíritu, energía cósmica suprema. Admito que no comprendo todo lo que sucede en la Tierra, en la vida. Incluso después de haber viajado mucho, adentro y afuera, en verdad no sé lo que sucede, solo contemplo un desfile de milagros, una secuencia de acontecimientos mágicos; observo el cielo, contemplo una gota de sangre al microscopio, el paisaje estelar se repite; intenté comprender el misterio de la vida, admito que fui incapaz de comprender lo que veía, lo que presentía. Recuerdo haber visto extraños detalles mágicos, escalones a puertas que conducen a otras realidades, imágenes periféricas que parecen instalarse multidimensionalmente, seres que te hablan de cosas que son ciertas pero no en esta realidad.

Contemplo los instantes de que dispongo, son burbujas que estallan al marcharse, constato que estoy vivo, quiero agradecer este detalle cósmico y tú conmigo, si quieres, sumarte a este ceremonial agradecimiento, estar vivos es lo mejor que nos podía haber ocurrido.

Mi voz se entrecorta, mi respiración da paso a un jadeo, mi pulso acelera su paso, el instante en que habito este momento es cóncavo y sin salida. Entrelazo mis dedos, levanto la mirada; sucede que la palabra desnuda, entumecida por el silencio impuesto, pulveriza el caparazón racional y, sacudiendo los prejuicios, comienza a modelar el sonido, agradeciendo por el regalo de la vida.

Gracias por el día recibido hoy entre sábanas y, de techo, el amanecer. Gracias, *Chej Pacha*, por permitirme tocar el paraíso con mis pies, por llenarme la boca de

palabras amorosas, por despertarme de mi ceguera de ignorancia y facilitarme una crisis que yo mismo fabriqué. Gracias por los cinco sentidos que en realidad son veinte ventanas para mirar a otras realidades, gracias por la muerte, que es el amanecer al gran día, por la pesada rama de las adversidades, en este árbol de la vida que incluye todo, con ella aprendí a hacerme fuerte.

Gracias por el vaivén de átomos que refresca mi desapego, por adherirme al silencio, ese lenguaje con el que se comunican los invisibles; gracias por el umbral sagrado, donde recordé de dónde vengo y hacia dónde voy. El polvo de las estrellas también forma parte de mi genealogía cósmica, es la forma más poderosa de reinstalarnos en la vida. Gracias por esta maravillosa oportunidad.

Quiero agradecer también por la lluvia que purifica mi mirada, por el humo ceremonial que transporta mis oraciones, por la hermética oscuridad que preserva el conocimiento, reservándolo para el corazón humilde y el aprendiz reverente; gracias por este flujo llamado vida, por las múltiples oportunidades de descubrir la magia de la vida, por el canto de los pájaros que traen mensajes de otras realidades, por mis manos, que puedo convertir en caricias, elevadas a categoría de terapia.

He jugado con los instantes, que son luminosos cuando los saboreamos intensamente, y opacos cuando permitimos que se marchiten sin aprendizaje ni placer. Gracias porque la vida se esconde en la yema de cada momento, la luciérnaga que contrarresta la oscuridad. Gracias por la posibilidad de germinar esperanzas y cultivar sueños que producen arcoíris; gracias por permitirme rozar la plenitud y rendir culto al éxtasis y por la posibilidad de disponer de instantes crujientes.

Gracias por el vecindario de múltiples constelaciones, por el sabor del saber y por la colección de días que desfilan por mí cada año. Quiero que mi fugacidad repercuta en la eternidad y que la inmensidad envuelva mis instantes, que cada pliegue de mi alma recoja el aroma de la vida plena. Gracias por permitirme sentir que estoy vivo, que soy parte de algo más grande; por la posibilidad de constatar que todo es uno y todo está vivo; gracias por el fuego, por su calor y sus mensajes, por las lágrimas que no interrumpen mi felicidad; gracias por los ojos que me permiten beber los colores y por los oídos que convierten los estímulos sonoros en música; gracias por la vida que circula por mis venas, por el universo que se esconde en mis células, por los átomos de otros tiempos y las galaxias que pueblan mis cuerpos energéticos.

Quiero agradecer también por las lágrimas que eventualmente humedecen mis mejillas, sin interrumpir la felicidad que me habita; gracias por la posibilidad de convertir en sueño la pesadilla, lo inferior en superior, por la oportunidad evolucionaria, por el laboratorio de alquimia llamado vida al que fui convocado. Germinaré mi espíritu y sublimaré todo lo que sea necesario, entrelazaré mis *ajayus* con el Chej Pacha, seré fiel a la plenitud, hablaré el idioma del silencio y traduciré el brillo de la sabiduría ancestral, para que el buscador atento aprenda a aclimatar a este tiempo las joyas que usaron nuestros antepasados.

Gracias por permitirme cabalgar en el tiempo, esa danza de átomos que ocurre en mi espacio personal; por las estrellas que me recuerdan la importancia de vestirse de luz cuando llega la oscuridad; gracias por el arte, que me invita a convertir mi vida en una galería artística, donde solo se coleccionan buenos recuerdos, y gracias por los párpados, que desaparecen los colores para entregarme a continuación las alas y con ellas volar al descanso. Gracias por el círculo y las formas sagradas, por los templos donde se concentra la energía; gracias por este viaje multidimensional llamado vida, un camino lleno de agujeros pero también de oportunidades.

Gracias por los árboles y su presencia protectora, por los ríos y su invitación a fluir, gracias por la posibilidad de soñar y, en especial, por darnos la capacidad de encarnar las mejores utopías, por permitirnos derribar muros y alcanzar imposibles. Cada año es una cronología de tiempo encuadrado en forma de días; el tiempo es el país donde reina la fugacidad. Quien no reacciona oportunamente y organiza sus instantes, corre el riesgo de haber visitado la Tierra en vano. Gracias por el ritual cotidiano del amanecer, con que envuelves el regalo de cada día y por la transparencia de la humildad, pasaporte donde nos colocan el sello de la reverencia, requisito para acceder a los secretos iniciáticos; gracias por las nubes que nos hablan de la dinámica existencial, nos recuerdan que todo está en movimiento, gracias por dejarme vivir en plena orilla de la eternidad, donde poca gente levanta su campamento.

Gracias por mis brazos, que en cualquier momento se convierten en abrazos; gracias por la paciente vigilia de los guardianes, respetuosos testigos de nuestros mejores errores; gracias por estrenar un nuevo sol cada mañana, por dotarnos de visión para comprender la misión, por la soledad y la compañía, ambas de cinco estrellas, por el bosque, donde lo invisible siempre es frondoso y el clima energizador. Gracias por el horizonte, repostería cromática a la hora vespertina y

por la capacidad de sentir el placer que sienten nuestros cuerpos, para recordarnos que el placer es la antesala al éxtasis, la alfombra de la plenitud, el salvoconducto a la unicidad, territorio liberado desde donde podemos comprender el origen y propósito de la vida.

Gracias por la maravillosa tecnología con que fue fabricado nuestro cuerpo, por el océano multicolor y enigmático de la mente, por la posibilidad de acceder a otros tiempos cuando nos preparamos y por la sabiduría ancestral, la ciencia de los abuelos, desde la cual nos dejaron huellas de magia, para recordarnos que la vida es mucho más de lo imaginado.

Quiero agradecer también por la diversidad biológica que posibilita una sedosa biósfera, donde todos ayudan a todos, generando un microclima que se torna fosforescente con la felicidad. Aquí no hay mejor dispositivo que el corazón lleno de amor y la actitud sedienta de crecimiento. Gracias por la mirada de los niños que aún contemplan otras realidades, por la meditación que nos purifica, por la danza que nos libera y el canto que nos cura. Gracias, incluso por las adversidades que nos hicieron fuertes, por la incomprensión que al comprenderla nos hace flexibles, por la envidia que nos recuerda que estamos mejor y por todas las difamaciones que nos hacen imperturbables.

De manera personal quiero agradecerte porque no me privaste de nada. No sé si fuiste tú o una parte mía. Unas veces se desbandaron mis ideas y en otras el silencio se convirtió en chasquidos. Gracias por la embriaguez mística y por las brumas de eventual confusión que experimenté cuando, joven e impulsivo, quería cambiar el mundo a mi manera, y por ese desgarrar de la eternidad, a mis quince años sufrí y atravesé un oscuro túnel. Gracias por los glaciares y las cataratas, por las selvas y las montañas, por los acantilados y los cañones, por las playas y los desiertos, por las palabras y las visiones, por las noches de insomnio creador y la aridez de las fronteras; gracias por la espiritualidad mundana que eleva a categoría de exótico mi presente. Admito mi locura, no tengo excusas. He cercenado la mediocridad, he truncado la estupidez, he maniatado a mis temores, he incinerado a la frivolidad para convertir en sagradas las burbujas de mis instantes. No es ficción, es expiración de lo convencional, es rediseñar el destino sugerido y transitar desnudo el sendero de la «descivilización». Es dejar en libertad mi libertad, proponiendo al amor como garante, a la felicidad como contexto y a la paz como vestuario.

Y, finalmente, gracias por la poesía, que en forma de flores, atardeceres o

miradas de ancianos ausentes acompañaron mi caminata. Es probable que el sueño persista cuando la penumbra de la ausencia descienda, cuando mi palabra se extinga y las formas se disipen, entonces, en la arena del olvido, ahí, en la orilla del último crepúsculo, escribiré una vez más: GRACIAS...



C

A



Amanece. Muchos aún duermen. Recuerdo a mi padre subiendo las escaleras, lo veo marchándose, solo le miro, la mayoría se va antes de la vejez. Un día en África, sentí intensa indignación por tanta injusticia; la recuerdo a ella, piel morena, ojos felinos, fragancia de juventud y ninguna esperanza. Recuerdo esa terraza en Hong Kong, ella esperaba a alguien mientras yo observaba la ciudad desde aquella elevada azotea. Se integró al paisaje, mi soledad estaba distraída con su presencia, hasta que llegó él; creo que se amaban, mi soledad de inmediato miró en otra dirección; saqué un pañuelo, no, no estaba llorando, solo que mi nostalgia se había acostado en el suelo.

El edificio de al lado está vacío, como el vecino que cada tarde, a la hora vespertina, saca de paseo a su depresión, camuflada en un perrito atado a su mano. Acabo de encontrar una foto de mi cumpleaños veintinueve, cuando alguien me dio como regalo un viaje en barco a Marruecos. Eran tiempos en los cuales merodeaba por Europa, inventariando individualismos y presenciando maratones de egoísmo. Una noche, casi veinte personas sucesivamente me negaron hospedaje. Eran ecologistas, y algunos eran diputados verdes. Entonces comprendí que la ecología que no es vivencial es solo estrategia falaz. Esa noche tuve que dormir en un parque vecino, donde estaba permitido dormir, siempre y cuando lo hicieras sentado.

Mi barba renueva su color, que comenzó a cambiar hace un par de años, y cree que no me doy cuenta, que sigo siendo el mismo. Busco un chocolate, me acerco a la ventana, me siento libre, no soportaría una vida sin libertad, pienso. He viajado por todo el mundo, conozco bosques de ceguera y montañas de soberbia, océanos de indiferencia y centros comerciales donde se vende absolutamente todo lo que no necesitamos.

Soy libre. «¿Para qué ser libre?», me pregunté con frecuencia. Para empaparme

de vida, para ser yo mismo, pero en mi mejor versión; para tejer mis días con los hilos de la esperanza, para espiritualizar lo mundano y elevar a categoría de sagrado mi cuerpo y sus instantes. Soy libre para correr hacia mi horizonte predilecto, purgado de adicciones y dependencias, fluyendo como el agua, subiendo como el humo, llenándome de luz como la luna, orillando la plenitud como el ferviente aprendiz. No prometo nada, solo vivir con pasión y desapego, quizá la libertad sea mi apego secreto.

He conocido personas que buscan ser libres, pero no saben para qué; jóvenes que en nombre de la libertad se llenan de cadenas, mujeres que confunden vida con celda confortable, en nombre de la institución matrimonial; he presenciado a las nuevas generaciones, cayendo en manos de las adicciones, frecuentando bares donde ponen en remojo sus neuronas, adolescentes que ya saben cómo hacerse daño, niños que aprendieron a aburrirse.

La libertad es el terreno donde crece el árbol de la autenticidad, es la posibilidad de ser tú mismo, desde ese trabajo interior que solo tú podrás realizar. ¿Eres libre? ¿Te sientes libre? Conozco gente atrapada incluso en lo que ama. La libertad comienza con ese trabajo interior, que no es otra cosa que conocerse, y ello ocurre cuando comienzas a observarte. Al conocerte podrás darte cuenta de lo que precisas cambiar y de aquello que puede actuar como tu fortaleza. Recuerda entronizar a tu conciencia como la máxima autoridad, de esa manera podrás resistir con facilidad los embates del entorno, siempre entrometido. Todos tenemos algún familiar que quiere que hagamos lo que hizo, lo que no hizo; todos conocemos gente dispuesta a aconsejarnos sin escucharnos, sin conocernos, sin darse cuenta que cada uno es una historia única e irrepetible.

En verdad es mi libertad la que quiere hablar con la tuya, decirle, por ejemplo: «Haz lo que sientas que tienes que hacer; si aprendiste a amar, esa es la mejor garantía». Si tienes un plan de vida, con objetivos claros y maneras cuidadosamente elegidas, adelante, recuerda que la gente libre es aquella que decide tomar las riendas de su vida, porque la libertad tiene como apellido responsabilidad.

Si estás dispuesto a ser libre, deberás crecer con todo lo que te pasa, esto es, estar preparado para todo, en un contexto de coherencia creciente. Entrégate a todo lo que te toque hacer, apasionárate desapegadamente, sin perder de vista las creencias que influyen en tu vida, sin descartar modificarlas si en algún momento ellas se convierten en una interferencia. Aquello en lo que crees, puedes cambiarlo siempre

que sea necesario; son los objetivos los que deben ser mantenidos hasta lograrse y, a veces, descartarse, y los principios, como cimientos de una vida digna, rara vez deben modificarse.

En la vida, constantemente estarás en situación de quedar enganchado a algo o a alguien. Permanece atento, siempre dispuesto a soltar cadenas, dependencias; sentirse libre le da un sabor increíble a la vida. Autorregula tu libertad, llévala hasta niveles de soberanía existencial, recuerda que se puede aprender a usar cada vez con más excelencia, que puedes aprender a vivir cada vez mejor y llegar al punto máximo de intensidad existencial, contexto en el que puedes direccionar tu energía con creciente lucidez y ponerla al servicio de tu crecimiento, mientras disfrutas de la vida y sus sorpresas.

Necesitarás desafíos grandes para volar cada vez más alto, adversidades para hacerte fuerte, enfrentar problemas para desarrollar tus capacidades y ejercer tu poder. Cuando te encuentres en situaciones difíciles, identifica la emoción predominante en cada situación, al punto de elegir cómo quieres manejarte en cada caso. No te propongo ninguna forma de represión, solo conciencia, darte cuenta, respirar profundo, reciclar emociones inadecuadas o canalizarlas adecuadamente. Eso es trabajo interior, ser soberano y gobernante de lo que sientes, usando en cada situación la emoción precisa.

La gente libre hace lo que ama y, cuando es necesario hacer algo diferente, aprende a amar lo que le toca hacer. De esta manera, aprende a ser cada vez más libre, más auténtico, más tú mismo, pintando de colores el viaje de la vida, donde vivir es elegir y ello debería incluir la elección de amistades inteligentes y libres como tú. Recuerda, la gente libre se da tiempo para sí misma, pero a veces olvídate del tiempo y límitate a hacer lo que estás haciendo, convertido en lo que haces.

Date tiempo para estar con los que amas, camina con la mente abierta a casi todo, abraza si así lo sientes, acaricia, expresa lo que transporta tu corazón; explora sin temor, la vida es una maravillosa aventura reservada para libres; apodérate de tu vida sin olvidar que el hombre libre es aquel que es dueño de sí mismo. Recuerda también que solo quien es feliz y vibra desde el amor es libre de verdad.

¿Sabías que el tiempo libre requiere gente libre? ¿Que el tiempo libre requiere una buena preparación para saber usarlo adecuadamente? ¿Que el tan buscado tiempo libre se ha convertido en un tiempo de autodestrucción? Vivimos en una sociedad llena de necesidades innecesarias y simultáneamente con necesidades

insatisfechas, atenazada por el miedo al qué dirán, al fracaso y al rechazo; sometida a la resignación, porque la información reemplazó a la sabiduría, el confort a la felicidad, el trabajo a la misión. La gente de este tiempo vive anestesiada por la creciente oferta de distracciones, en un contexto donde lo recreativo ha pasado a llenar el vacío del sinsentido. En una situación como esta, te pido conservar tu libertad, es decir, asume la responsabilidad de vivir bien.

Ignora el desorden llamado infelicidad, es un mal ejemplo que no precisas seguir; escucha el silencio más que los consejos de quienes nunca aprendieron a vivir; la voz de tu conciencia, una vez apagadas las otras voces, será un asesor valioso. Sucede que para desplegarse, la libertad precisa de la responsabilidad que proviene del crecimiento, el cual emana del trabajo interior. La libertad se dispersa poderosamente cuando está adecuadamente mezclada con felicidad y amor; su espuma es duradera cuando el fuego del conocimiento la mantiene viva. La libertad sabe dar la bienvenida a las sorpresas y siempre dispone de un plan B, entonces, casi nunca pierde su centro, ella sabe el poder que posee cuando está en la actitud adecuada, de la manera precisa, haciendo lo que tiene que hacer.

La libertad se impulsa con el combustible del conocimiento. Cabalga tranquila, sabe cuál es su Norte, por ello avanza indetenible sin distraerse con el simplismo ni perder tiempo en lo que no tiene sentido. La libertad usa riguroso traje transparente, no tiene nada que ocultar, tiene la forma de la circunstancia en la que se encuentra, palpita con la intensidad de quien sabe que por sus venas circula la plenitud y que sus huellas irradian una música parecida a la felicidad.

Vivir con libertad se convierte en una de las actividades más placenteras; es tener permiso para producir milagros, es horadar el tiempo y encontrar en lo profundo de cada instante la eternidad, es acceder a la médula de la vida y germinar semillas de plenitud. Las entrañas de la libertad son luminosas, sus alas saben de imposibles y están preñadas de otras realidades, su mirada se alimenta de luz y transporta múltiples sueños, solo interrumpidos por rituales donde se maneja la energía, colocándola al servicio de la evolución.

Ser libre es la mejor manera de iluminar el camino del amor, la mejor semilla para cultivar, en el terreno de la felicidad, la más hermosa invitación a ser tú mismo y, desde ti, a desplegar tus alas y disolverte en el orden cósmico, la casa grande donde nos esperan. Te invito a ser libre definitivamente y también a compartir conmigo un diálogo sobre el tiempo, el presente y la muerte, en la próxima carta. Te

confieso que el próximo secreto alude a mi reflexión predilecta, y será una alegría compartirla contigo.



C

L



A noche dejé de escribir temprano, abrí la ventana, dejé correr mis pensamientos, sentí frío, apagué la luz, un sentimiento extraño invadió mi cuerpo. Recuerdo la primera vez que fui a un cementerio, aún era niño y no comprendía por qué la gente se moría. A veces pienso que la muerte es injusta. Tendría que uno vivir en función de los méritos realizados. La gente que ayuda a los demás, que desarrolla su conciencia, que maneja bien su energía, tendría que tener mayor tiempo de vida. En cambio, quienes malgastan su vida, los que matan su tiempo, la gente que destruye su salud y hace daño a los demás, tendría que vivir menos.

Intenté leer, pero no pude concentrarme; volví a recordar al amigo que hace poco partió. Borges decía que la gente tiene la mala costumbre de morirse. Ignoro por qué guardo en un recuadro especial de mi memoria este tema, el de la fugacidad. El tiempo y su indetenible flujo siempre ha sido para mí motivo de sospechoso silencio. En el fondo me desagrada la forma en que la vida va decolorándose con independencia del cumplimiento de la misión que cada uno trae.

Recuerdo que el otro día, mientras conducía, aparecí involuntariamente en un cortejo fúnebre. Cuando me di cuenta, ya formaba parte de una caravana de autos, poblados de luto por dentro. Cuando por fin me aparté de ese desfile final, no recordaba absolutamente nada, como si todos esos minutos hubieran pasado a un universo paralelo y habitado otro tiempo. Creo que es posible estar en dos sitios a la vez.

Más tarde me sentí mejor. Contemplé el cielo, y pensar que algunas estrellas que veo ya no existen, que solo percibo el reflejo de la luz que tuvieron y que se demora años en llegar a la Tierra. «¿Dónde estaré dentro de un millón de años?», me pregunto, se estremece mi cuerpo. Entonces me aferro al presente y a la urgencia de vivir con la intensidad existencial digna de quien se sabe de paso y con el futuro

incierto.

Aún quiero hacer tantas cosas. Hacer, por ejemplo, más poesía y que ella me transforme. Quiero vivir en la dimensión poética de la existencia, ascender la palabra hasta la azotea de la magia, ahondar en el instante hasta descubrir la eternidad, reintegrarme en lo universal sin perder mi identidad y, en la intimidad de cada día, recuperar el asombro y reconstruir la inocencia, desechar lo innecesario y vestir el poncho de la humildad.

Quiero reintegrarme al Universo, encarnar la pureza, llevar mi insatisfacción al laboratorio donde se fabrican sueños, forjar silencios y dejar mensajes grabados, junto con música, no sé si serán despedida o celebración de la vida. Quiero abandonarme a la intuición y envolverme de trascendencia, quiero apostar de nuevo por la rebeldía y que mi insumisión continúe siendo una amenaza para todos los que insisten en permanecer dormidos. Adolezco de la imperiosa necesidad de contribuir al despertar del otro y hablarle de lo inconmensurable, de la utopía y de la belleza de lo sagrado. Quiero continuar cincelandos el despertar del buscador sincero, de aquel que está en la capacidad de recoger el verso y convertirlo en vida nueva.

Soy consciente de mi fugacidad y ello me compromete a no dejar pasar un día en vano. Estoy consciente de que soy tiempo que se marcha, que hoy puede ser el día más hermoso de mi vida, porque solo existe hoy. Abandonar el presente es suprema irresponsabilidad existencial, solo apta para dormidos.

Valora tu tiempo, es decir, no postergues: el tiempo tiene la costumbre de no esperar jamás; no ates cabos, ata instantes, madruga, comienza el día con una ducha fría y una dosis inicial de meditación, límitate a vivir el presente con la pasión y desapego que corresponde a quienes saben que no tendrán otra oportunidad. Aléjate de la gente negativa, su presencia se traduce en pérdida de tiempo, recuerda que EL TIEMPO ES VIDA, quizá para algunos sea dinero, pero para nosotros es vida, es decir, lo único y más valioso que tenemos.

Conviértete en lo que haces, por ejemplo, nunca interrumpas un diálogo por una llamada telefónica; hay excepciones y urgencias, sin embargo, al margen de ello, es bueno respetar tu presente y no fragmentarlo dispersándote; tampoco pierdas el tiempo en chismes o leyendo libros basura, que actualmente abundan. Presta especial atención a los que roban tu tiempo, tenlos bien identificados para evitarlos, practica rigurosa puntualidad. Llegar tranquilo antes y disfrutando del itinerario, recuerda que

ser puntual es respetar el tiempo del otro.

Ten cuidado con lo fácil y rápido, con lo barato que no necesitas. Recuerda también que el dinero que obtuviste trabajando es el precio del pedazo de vida que entregaste por ello, por eso no puedes gastarlo comprando lo que no necesitas. Hay personas que por tomar los atajos terminan llegando más rápido al lugar equivocado. Todo tiene su ritmo, encuéntralo, todo tiene su tiempo. No te robes la oportunidad de contemplar el cielo estrellado antes de dormir, de escuchar el canto de los pájaros al despertar o degustar el buffet cromático a la hora vespertina.

Vivir el presente con la intensidad que requiere cada situación es vivir con inteligencia. No te sobrecargues, delega, aprende a priorizar. Vivir el presente es dar la bienvenida a la felicidad que solo se manifiesta en él. Recuerda que estamos de paso, entonces disfrutar la vida es un deber existencial. Si solo tenemos una breve existencia, tenemos que vivirla con placer. Tampoco olvides que nada es definitivo, excepto el cambio, que ser feliz es vivir conscientes del paso del tiempo, sobre la base del darte cuenta que estás vivo, ese es un buen punto de partida y que no importe qué edad tengas, ninguna edad es un problema para nada.

¿Qué harías si solo tuvieras un año de vida? La respuesta que des a esta pregunta es fundamental para organizar bien el manejo de tu tiempo, porque aquello que harías si solo te quedara un año de vida, en realidad es lo que deberías hacer siempre, porque no sabes cuándo será tu último año, recuerda que la mayoría de la gente muere a cualquier edad menos de anciana. Los momentos sin felicidad son tiempo perdido. Es verdad que la vida es corta, pero te aseguro que la felicidad y su inmensidad caben en ella.

Quien se da cuenta que va a morir y no busca el sentido de su vida, no invierte en aprender a vivir ni despliega todo su potencial, está en un grave problema. Es que no vivir el presente intensamente, es decir, creciendo y disfrutando, ayudando y amando, se parece a una lamentable enfermedad mental. Cuánta gente, recién en la etapa final de su vida, cuando la mitad de su cuerpo le duele y la otra mitad ya no le funciona, recién comienza a darse cuenta que la vida era otra cosa, que el tiempo pasa y no vuelve, que las oportunidades tienen la mala costumbre de no perdonar al que no las identifica a tiempo y en represalia deciden no regresar. Y al darse cuenta de que se les agotó el tiempo y transcurrió casi toda su vida sin que hayan liberado su potencial ni descubierto su misión, caen presa del remordimiento, planteándose lo que harían si la vida comenzara de nuevo. No esperes llegar a esa situación, si bien

nunca es demasiado tarde para aprender a vivir, es mejor hacerlo cuanto antes, cuando aún tu vehículo corporal no te impida hacer lo que amas.

Para quien vivió bien, la muerte será solo el amanecer de otro día, el nacimiento a otra vida. Es que partir diciendo y sintiendo la misión cumplida, es un placer inexpressable. Haber aprendido a vivir implica también haber aprendido a tener buenas relaciones con la muerte, porque habremos vivido dejando huellas inspiradoras y recordando que somos parte de algo más grande. En esta perspectiva quiero decirte: nunca te detengas mientras estés vivo, ya sabes que el tiempo no espera, recuerda que en cuestión de tiempo no tendrás una segunda oportunidad, porque cada día es por única y última vez, que la vida se nos va, como el agua de las manos, que no podemos evitar el paso del tiempo, pero es posible, convertir ese flujo en crecimiento.

En la carta anterior te dije que la vida quiere liberarse; en esta te hablé de la fugacidad, de cómo un día las brasas de tu presente se convertirán en cenizas y tú en recuerdo. Alguna mejilla húmeda, que también se llevará el olvido, definitiva morada, eventualmente visitada por la memoria.

Un infinito horizonte nos espera, es la llanura eterna de la cual tenemos pocas noticias; solo sabemos que el rocío asciende y que las sombras tienen luz, que las flores son transparentes y que retumba el silencio. Que el presente está desparramado por todas partes, porque en ese nuevo tiempo no habrá pasado ni futuro, ni huella ni cordura, entonces algunos recién comprenderán que en la Tierra, al no aprender a vivir, lucharon en una trinchera equivocada, que se dedicaron a acumular cosas que no pudieron trasladar a su definitiva morada, que se enredaron con ilusiones y se crucificaron a la infelicidad, siguiendo los consejos de quienes, en su ceguera, solo sabían obedecer o mandar.

Tranquilo, si estás leyendo esta carta, aun estás a tiempo. Podrías comenzar declarándote feliz y, a continuación, con la urgencia existencial requerida, aprender a vivir y desde ese puerto conducir el barco de tu vida, por la vastedad de un océano lleno de enseñanzas, pero reservado a quienes decidieron despertar su alma y embriagarse de vida. Esto requiere un plan. Te comparto en la carta próxima mi manera de planificar mi vida. Hasta la próxima.



C

E



A final de año la gente se da cuenta de que transcurrió un año, que precisa renovar el calendario, que debemos celebrar el nuevo año y gastar en ello lo que sea necesario. La opinión pública condena a quien se abstrae de este ritual que se repite mecánicamente cada doce meses.

El ambiente es festivo, pocos se dan cuenta de que en realidad consumieron un año de su vida, que les queda un año menos para vivir, es decir, que cada año que pasa estamos más cerca de la muerte; en verdad quería hablar un poco de la muerte en la anterior carta, pero no fui capaz, ¿te diste cuenta, verdad?

La calle donde vivo es tranquila, está al norte, cerca de la montaña. Una pirámide natural, a manera de cúpula, decora su imponente silueta. De vez en cuando pasan autos, nunca sabré a dónde se dirigen. Una mujer con abundante maquillaje espera un taxi; hay gente que se pasa esperando que pase algo en su vida y solo se pasa su vida. El tubo de escape del taxi que la recoge exhala oscuridad gaseosa, un aporte más al calentamiento global, que a nadie parece importarle. Desde la ventanilla de otro auto, pasa otra mujer sin ver, parece que la tristeza se apoderó de ella, quizá también eligió ser infeliz, es decir, cumplir el libreto oficial, donde aprender a vivir no es rentable y, por tanto, puede ser descartado.

Veo a una persona caminar de prisa, a otra que va a ninguna parte, pienso. El domingo son las elecciones en mi país, la democracia en la actualidad fue hecha prisionera de los medios de comunicación y de la tecnología que persuade y manipula. Algunos candidatos van mintiendo casa por casa. En el ambiente preelectoral todo es mentira.

Alguien estacionó su auto con las luces encendidas, le vi bajar con prisa, su vida permanece apagada, la puerta del vecino se abre, parece sin vida, como la mayoría. «La muerte comienza con la infelicidad», pienso. Veo a un vecino cruzar la calle, a

un joven acudir al ritual pedagógico diario, a una anciana dar pasos lentos (¿cuántos buenos recuerdos habrá acumulado en toda su vida?) Una botella, junto al árbol, delata la cultura ética que tienen muchos devotos en las nuevas generaciones; es más fácil destruir, destruirse, amontonar los instantes, lanzarlos por la ventana, acostumbrarse al absurdo, graduarse de escombros, apestar por infelicidad y tener un buen estatus, todo al mismo tiempo. En el país de la apariencia, importa lo que pareces, no lo que eres. Un día constaté que hay muertos caminando por las calles.

¿Qué hacer ante semejante panorama? Un plan de vida puede ser la herramienta que te permita organizar tu existencia y elevarla al nivel mínimo normal, es decir, a la felicidad, con todos los efectos colaterales que ello implica. Quizá el primer paso sea reconstruir la capacidad de soñar, majaderamente machacada y en muchos casos suprimida. Los sueños son la cantera de donde provienen los objetivos; los sueños son locos, son libres, son utópicos, sin embargo, soñarlos, imaginarlos, convivir con ellos temporalmente y fabricar nuevos sueños, resulta altamente placentero e imprescindible en una vida en la cual precisamos sentirnos intensamente vivos.

De los sueños extraeremos los objetivos, que básicamente son sueños con tren de aterrizaje, es decir, viables y aplicables, con capacidad de implementación y adecuados a realidades concretas. Los objetivos marcan el Norte, la perspectiva, el rumbo que otorgaremos a nuestra vida, porque no es posible esperar una vida con felicidad y sin objetivos. Junto a ello, precisaremos dotarnos de principios y valores compatibles con la perspectiva elegida. Los principios son las luces que iluminan el camino, esos faros que en la oscuridad de las circunstancias existenciales, impredecibles y dinámicas, nos iluminan la marcha, marcando referentes y límites, es decir, las reglas de juego que marca el nivel ético que elegimos para vivir.

A todo ello es preciso añadir los medios adecuados, las actividades precisas, los cómo compatibles con las metas propuestas, de manera que nuestro movimiento energético actúe en un contexto de coherencia creciente. Establecidos los cuatro aspectos mencionados, solo será necesario enmarcar nuestro plan de vida en un cronograma realista, un manejo de nuestro tiempo que establezca plazos, de manera que esté claro lo que tenemos que hacer esta semana, este mes y este año. Junto a ello, será preciso establecer un mecanismo de evaluación para medir nuestro avance y constatar el cumplimiento de los objetivos planteados, además de los medios utilizados, porque todo deberá estar regulado por los principios elegidos y con el compromiso de crecer durante el proceso y disfrutar de todo el itinerario.

No importa la edad que tengas, debes saber que una vida bien planificada tiene grandes beneficios, porque la vida es como una empresa, requiere de una buena planeación, una buena gerencia, una buena estrategia para tener una gran ganancia, esto es, felicidad duradera, amor permanente, libertad lúcida, paz interior y una abundante salud.

Me gustaría preguntarte si vives enfocado en tus objetivos, si tienes tus principios claros, si tus creencias no actúan como obstáculos para lograr tus metas, si tus hábitos son compatibles con tus objetivos; si tienes la estrategia existencial precisa para el momento en que te encuentras actualmente.

También es necesario que te asegures de tener metas inteligentes, maneras creativas y todo articulado a tu misión. El resto, convertir todo esto en tu estilo de vida. También es cierto que no todo saldrá como tú planeas, entonces será preciso un plan B, C, D, etc. Elaborar un plan de vida no te exime de prepararte para ser experto en improvisar, en mantener tu centro en medio de la turbulencia. Ello incluye también pensar y sentir (razón e intuición), posibilitando una sincronización hemisférica que nos permita jugar con ventaja.

Te propongo planificar una vida innovadora, tener objetivos grandes pero realistas, manejar tu vida como una empresa, pero con un alto nivel de espiritualidad y un perfil artístico que te apasione, atravesar cada uno de tus días.

Recuerda que un error puede ser un paso adelante si sabes cómo reciclarlo, que la felicidad se autogestiona, que caminar rumbo a la vida plena implica gerenciar lúcidamente nuestra vida, y para ello te escribo estas cartas, que son claves iniciáticas que en conjunto te brindan la posibilidad de vivir espectacularmente. Te propongo también considerarte tu propio gerente interior, ese que sabe manejar sus procesos internos, que se asegura de dar cada día un paso hacia sus objetivos, que sabe direccionar su energía rumbo a sus metas, usando intención más visualización.

Mira si el camino que tomaste coincide con tus objetivos; autoevaluarse constantemente es fundamental, más nunca te desanimes cuando las cosas no salgan como planeas. Esta es la maestría en felicidad y tú, al concluir este curso, te graduarás si apruebas la tesis de aplicar todo esto a tu vida, es decir, convirtiéndote en gerente en felicidad, en experto en planeación estratégica de tu vida; tú podrás ayudar a otros a recuperar su capacidad de soñar, esa será la mejor profesión, la más buscada en el futuro cercano.

Te reitero, primero sueña en grande, a continuación asegúrate de ponerte metas claras y aprender la manera de alcanzarlas sin estrés. Otorga a tu vida un gran propósito social, sin olvidar que el corazón es tu propósito, la esencia es tu misión, desde la cual se posibilita tu evolución. Enfoca tu vida rumbo a tus sueños, ten cuidado para nunca confundir medios con fines y que lo urgente no te distraiga de lo importante. Recuerda que tener metas y desafíos ayuda a vivir con calidad. Sueña y visualiza tu futuro cada día.

Finalmente, quiero reiterarte la importancia de encontrarte para despertarte, si aún no lo hiciste. Cuando ello ocurra, revisa tus planes y adecúalos a la etapa en la que te encuentras, asegurándote de transportar mucho optimismo y creatividad que, puestos en acción, multiplicarán tu felicidad, porque en definitiva se trata de ser felices, para que la felicidad apadrine todo lo demás.

Disfruta de la disciplina y la voluntad; nacemos incompletos, pero traemos la semilla, que germinará cuando nos preparemos, cuando nos dotemos de un buen plan de vida, después de todo es fácil ser feliz, cuando aprendemos a vivir. Ese es el punto: afinar nuestro plan de vida, acostumbrarnos a planearlo todo y al interior de los planes fluir e improvisar, desabrochar toda la espontaneidad y esa atroz creatividad que convertirá los problemas en espacios para crecer y disfrutar.

Mi plan de vida no incluye estrellarme ni experimentar la infelicidad en cualquiera de sus formatos. Te sugiero soñar más, planear mucho, disfrutar intensamente, no aferrarte a planes ni resultados, realizarlos con pasión, creciendo y aprendiendo de todo lo que te pase. Basta una nube para improvisar una lluvia, basta un sol periférico para pintar un arcoíris, bastas tú para planear una vida espectacular y regalártela 365 veces por año. La trilogía que transformó muchas vidas se compone de meditación, autoobservación y reflexión, creativamente constituidos en estilo de vida. De esto quiero hablarte en la próxima carta. Estás invitado.



C

L



Entra alguien más, era un recuerdo, enciendo una idea, me pregunto por el destinatario de estas cartas, en realidad son un fragmento de mi vida. Anochece, siento frío, me acurruco por un momento, pronto saldré de viaje, pienso; mi pelo yace cuidadosamente desarreglado mientras mi barba ensaya una discrepancia cromática e insiste en diferenciarse, amigándose con la nieve en su apariencia. Pasa una ambulancia, gente desolada acompaña a quien casi pierde la vida; en verdad, todo el tiempo la gente juega a destruir su vida; creo que ha muerto, le cubren el rostro, quizá su vida se fue sin haberse estrenado en su versión plena.

Miro a un lado y al otro, no hay testigos, podría ser infeliz un momento, me pregunto con curiosidad; aparecen las primeras estrellas, creo que todo el universo me está mirando. La calle quedó vacía por un instante, me sentí solo, ¿será que me estoy acostumbrando al caos?, me pregunto; el humano tiene la extraña habilidad de acostumbrarse a todo.

He dividido mi vida en franjas, cada una tiene su propio color. Actualmente me encuentro en una coyuntura confortablemente amoblada, diseñada para no necesitar nada del exterior, bueno, casi nada. Tiene forma circular y no cave nada por debajo del nivel de la felicidad. Hace días, temprano por la mañana, me encontré con unos vecinos que buscaban a su mascota, que se había extraviado. Me quedé pensativo, la felicidad está extraviada hace mucho y no veo gente buscándola con auténtica intención de quedarse con ella. En verdad, es totalmente genuina la infelicidad que muchos practican, hasta podrían patentar su fórmula y vender franquicias.

Para una vida tan breve, basta una meditación cotidiana. En cualquier momento y lugar, permite que el silencio te acoja. Excelente comenzar el día meditando, es una forma de contrarrestar la fuga constante del tiempo. Si comenzaste el día meditando, su eco se extenderá a lo ancho de todo el día, los pensamientos emigrarán cada vez

que sintonices al silencio; el alma, taciturna en principio, cultivará espigas de esperanza, anidando olas de tiempo, que solo se detienen ante el silencio. Por la mañana, a mediodía y por la tarde, podrás hacer lo que quieras siempre que, invisiblemente, te inclines sobre ti mismo, e inaugures introspecciones profundas, viajes al espacio interior que habitas, guarida del espíritu, refugio del silencio que solo sabe de sensibilidades y sabidurías.

A la hora en que arde el crepúsculo, enciende la hoguera de la reflexión, permite que la evaluación sobrevuele tu tiempo-espacio. La evaluación es un ave nocturna que picotea todo lo que hiciste, desparramando recuerdos para que los vuelvas a ver. Al concluir tu reflexión, deja galopar las principales enseñanzas del día y echa las redes de tu comprensión para retener las más valiosas enseñanzas. Recuerda, la vida es una escuela iniciática, desde que te despertaste.

Vive solo este instante, instante a instante; cada día es una nueva encarnación en la cual tienes el supremo deber de viajar a ti mismo y al encontrarte, izar el alerta sereno, la bandera de la vida plena, donde está sellado el sentido del propósito. Si deseas caer en alguna tentación, puedes hacerlo, sin olvidar que nunca podrás cometer el mismo error dos veces y con la condición de observarte. Que te despeine el viento y te moje la lluvia, recuerda que estás vivo... por ahora.

Si comienzas el día purificándote con la meditación, si te acuestas previa evaluación, si te especializas en ver lo bueno en cada situación, si pones en tela de juicio tus creencias e ideas de vez en cuando, si realizas un inventario periódico de las oportunidades que te dio la vida y conservas una actitud agradecida, si manejas el enfoque existencial que te permite poner toda tu energía en lo que haces, entregándote totalmente a la experiencia; si sacas enseñanzas de todo, cuidas lo que piensas y direccionas adecuadamente tus emociones, fortaleciendo tu autocontrol, con la trilogía que te propongo en esta carta, si vives de instante a instante y recuerdas en todo momento que se cosecha lo que se siembra; si conviertes tu búsqueda y crecimiento en tu estilo de vida, entonces habrás aprendido a vivir. Recuerda que la felicidad comienza con el aprendizaje a vivir consigo mismo.

Aprendemos a vivir o nos morimos sin vivir, no hay otras alternativas, porque no es vida el vivir a medias. Cometer errores no es un error grave; vivir sin vivir es un error que amarrará nuestros días a la mediocridad y a la intrascendencia. He visto almas suspirando, multitudes junto a la niebla del vacío; he presenciado seres sumergidos en la infelicidad, con la música caducada y el aroma del bienestar

ausente. Toda la vida y el inmenso potencial, toda la capacidad cerebral y la magia de la mente, reducidas a una vida simple, opaca, delgada hasta la banalidad, sin raíz ni adrenalina, sin endorfinas ni el vértigo de la sorpresa, sin la magia de la entrega ni el éxtasis de saborear completamente el instante. Entonces cerré los ojos, pero mi cuerpo continuaba mirando.

La opción está clara, tendrás que elegir si te quedas con la felicidad, es decir, si aprendes a vivir, lo cual implica aprender a dar contenido profundo al inicial sinsentido que caracteriza la vida, o sigues al rebaño, haciendo lo que todos hacen, descartando la reflexión, la meditación y la autoobservación, limitándote a hacer lo anormal, normalizado, el autoengaño convertido en forma de vida. El infeliz practica el pesimismo, que es el deporte de mirar solo las dificultades, pero se hace llamar realista. Se ocupa de la vida de los demás, mientras evita profundizar en la suya, convirtiéndose con el tiempo en esclavo de su malestar.

Recuerda esto: la razón no puede dar todas las respuestas sin suprimir la magia ni mutilar las capacidades extrasensoriales. La vida incluye el misterio, que se revela a quienes con su crecimiento recuperan su sensibilidad. Una vida lúcida se construye danzando con los problemas, aprendiendo de todo lo que pasa y asombrándonos de los imprevistos. Simplifica, porque en la vida todo puede simplificarse; no dejes de cambiar las formas, porque el crecimiento implica eso. Hay cosas que nunca sabrás ni comprenderás, pero ello no debe ser un problema ni detener tu avance, sin embargo, tu silencio, en un contexto de crecimiento, te irá revelando muchos secretos. Reflexiona, pero también haz silencio; obsérvate constantemente, recuerda que estar en silencio meditativo es estar contigo, que tu tiempo es tu principal capital, que puedes con tu crecimiento convertirlo en conocimiento, que satisfacer solo las necesidades básicas, como hace la mayoría, nunca genera felicidad.

Recuerda también que el hombre feliz es dueño de sí mismo; que la gente con conocimiento busca equilibrio en su vida y, simultáneamente, sensaciones nuevas, cuidando de no descuidar ningún aspecto de su vida, alerta, atento, porque lo que importa no es lo que pasa, sino cómo interpretamos aquello, qué actitud desplegamos y cuánto conocimiento extraemos. Vivir bien es mi actividad favorita desde que aprendí que cada minuto es mío y por última vez. Desde entonces, me quité la armadura, dejé de estar al ataque o a la defensiva, dejé de prestar atención a los ladridos; la envidia es el olor del cadáver, que en su sinsentido perpetuo resuelve su vacío exportando mugre.

Ya sé cómo me llamo, la misión que tengo, el fervor que me posee, entonces dejo que el amor decida por mí. Esta es la clave: soy pasajero, igual que tú, llegué desnudo y mi vestuario al partir carecerá de bolsillos. Habito un creciente otoño. En un rincón de mi vida, al fondo a la derecha, encontré un día un puñado de tristeza, obviamente no me saludó, no quería verme, le hice una broma, el momento fue imperfecto, el paisaje continuó gris y solo se completó cuando convoqué a mi robusta indiferencia, a la que ignoro por completo, dejando que sus últimos pétalos se marchiten definitivamente.

Al retornar, la luz había estallado de nuevo, la belleza estaba otra vez de cuerpo entero, quizá fui cruel con la tristeza, pero su aspecto gris cambia el color de todo lo que veo y yo escogí el arcoíris como cabellera y alas transparentes para sobrevolar las oportunidades. Elegí también hacer de mi vida una fiesta de crecimiento y creación, asechar a cada enseñanza camuflada, habitar todos los instantes posibles y consumir el tiempo, convirtiendo en crecimiento ese flujo inevitable.

Elegí también compartir contigo estos mensajes, robándole historias a mi memoria, tiempo a mi historia. Volverás a verme en la próxima carta. Aún queda una ráfaga de conocimientos para compartir, antes de que la brusca despedida haga crujir el encuentro y la nostalgia se haga presente de cuerpo entero, como aquel día la tristeza, antes de morir de inanición por fulminante indiferencia.



C

E



El cielo se oscurece, comienza a llover, se amontonan mis ideas, se empujan unas a otras. Me dijeron que un libro muy extenso corre el riesgo de no ser leído, decido reducir la extensión de las próximas cartas.

Al final del pasillo, duerme con las patas arriba Panda, un viejo pastor inglés que comparte su soledad conmigo; tiene tanto pelo, que a veces me toca informarle que está lloviendo, su piel demora unos minutos en recibir la notificación acuosa de las gotas de lluvia. Afuera, la vecina en pantuflas mata su tiempo, mientras intenta pescar algún chisme para aderezar su aburrimiento.

Hay gente que grita porque no tiene nada que decir; un perro cercano no deja de ladrar. Cierro los ojos, me imagino elefantes circulando por la calle de casa, jirafas dialogando incómodas con los cables telefónicos, rinocerontes atravesando esquinas en semáforo rojo, hipopótamos buscando piscinas donde humectar su piel.

Los trabajadores del edificio en construcción concluyen su jornada, regresan a casa llevándose auestas su cansancio. Al llegar, podrán comer y luego aplicarse una dosis prolongada de televisión, hasta quedar dormidos frente a la pantalla. A media noche, quien no viva solo, podrá ser despertado para mudar su descanso a la cama, y al despertar, la rutina laboral se repetirá, los días son clonados con minuciosa precisión. Siento náuseas. Mejor, cambiemos de tema.

Tengo ganas de llevar mi cuerpo a la bañera, una voz interna me dice que debo terminar estas cartas, colisionan lo que pienso con lo que siento, no será la última discrepancia, decido seguir adelante. Llegué a pensar que compartirte mis secretos podría ser importante. En ese sentido te sugiero que ames lo que te toca hacer. Antes te había dicho: «Entrégate completamente a lo que haces, reconcílate con la disciplina, si es necesario», porque es mejor amarla y disfrutarla, porque la disciplina es la fábrica de milagros. Ya sabes que la suerte no existe. ¿Sabías que la

genialidad heredada no abarca ni el veinte por ciento y que el restante ochenta por ciento es disciplina y perseverancia?

Ama y disfruta la disciplina, ese es otro de mis secretos; conviértete en experto en automotivación, no dependas de que otros te motiven. Cualquier actividad realizada con motivación, incrementa la felicidad; recuerda que los talentos no se desarrollan completos hasta que despertamos. A partir de ese momento, cultívalos pacientemente, sin olvidar que la intención enfoca la energía, que si quieres ser feliz, debes aprender a controlar, es decir, direccionar tu energía; que ser útil a los demás incrementa tu felicidad, que la gente inteligente acepta sus derrotas con optimismo y aprendiendo de cada una de ellas.

Algo muy importante que debes saber a esta altura de tu formación, es que nunca debes resistirte a los cambios, solo asegurarte que sean para mejorar que estén alineados con tus objetivos y compatibilizados con tus principios. También es bueno saber que es mejor no tomar las ofensas como algo personal, son simplemente la vociferación de alguien que tiene un mal día. Tampoco te permitas ningún apego, ellos son totalmente prescindibles. Pregúntate qué pasa si no te enfadas. ¿Y si no me decepciono? Te darás cuenta de que no pasa nada, entonces comprenderás que tu paz interior es más importante.

Recuerda esto: si cambia tu percepción, cambia todo. En esta perspectiva, es recomendable soltar el pasado, prepararse para el futuro y simultáneamente vivir intensamente el presente. La vida ocurre solo en el presente, pero en un presente de varios niveles, porque vivir despiertos es dialogar con las otras realidades. Te propongo también que tomes en cuenta el lugar, la cultura, la familia y la época en la que naciste. Ellas son las circunstancias que marcan los rasgos de la vida de cada uno y, en muchos casos, los desafíos que tenemos que superar.

La calidad de la vida no depende solo de la felicidad, sino también de la manera de obtenerla, de la forma de conservarla y vivenciarla. La gente que vive solo para satisfacer sus necesidades básicas nunca llega a generar autentica felicidad. También es bueno saber que muchas cosas que buscas, en realidad, ya las tienes de una u otra manera. ¿Sabes que la vida activa genera felicidad? ¿Que toda la vida, toda sin excepción, es una escuela desde que posibilitaste tu despertar? ¿Que la gente lúcida no se avergüenza de sus errores? ¿Que vivir por un salario es haber perdido la dignidad? ¿Que casi todos buscan la felicidad en el lugar equivocado?

Necesitas retos para superarte, de esa manera la felicidad se incrementa. El

aburrimiento viene como consecuencia de la ausencia de desafíos; inteligencia es capacidad de vivir bien, formándose y transformándose, asegurándose para que ningún error sea en vano, construyéndose pacientemente, sin olvidar que el camino a la felicidad es el mismo camino del autoconocimiento.

Entre la genética y la cultura, florecerá tu felicidad, sin embargo, casi nada está determinado de forma inmodificable, de manera que tú puedes hacer con tu vida casi todo, incluso descartar definitivamente la infelicidad y trenzar las circunstancias de tal manera, que el placer sea tu país y el crecimiento tu manera de vivir.

Es hora de partir, de descubrir que la vida era otra cosa, de reemplazar la hojarasca por las flores y bordar los instantes con hilos de luz. Te propongo también que te asomes a la plenitud, que empujes tu crecimiento, que abandones la provincia de lo conocido para instalarte, sin perder tu identidad, con vocación universal, alimentando unidades en la diversidad, forjando mentalidades con alto nivel de lealtad a la vida, encarando las tempestades con valor y creatividad. Te propongo afrontar la vida con todas sus consecuencias, sin más refugio que la felicidad ni más protección que el amor, entonces el Universo te dará la bienvenida. Una clave fundamental quiero compartir contigo: aprender a fluir. Este tema nos reunirá en la próxima carta.



C

E



Todo el mundo se puso de acuerdo en poner de moda la infelicidad, al punto de mirar extrañados a quien, discrepando con esta unánime decisión, se aparta del rebaño y se declara feliz. El objetivo de esta maestría es precisamente llevarte hasta el punto de que puedas firmar una declaración de felicidad y hacerlo público.

En este instante la lluvia ha retornado más ruidosa, expresándose con voz atronadora. El jardín agradece el detalle; cae el día, me adapto a la noche, me pregunto si la gente se pregunta, siento frío en los pies, encuentro solo un calcetín, constato que me sobra un pie.

Resulta que hoy tenía una entrevista, lo recordé cuando ya era tarde. El agua fría de la ducha me devuelve la lucidez, menguante a esta hora; siento hambre, y pensar que mucha gente muere de hambre al mismo tiempo que otros lo hacen por sobrepeso. Me preocupa el futuro de la humanidad, observo a los niños, ¿qué mundo les espera?, me pregunto. Anoche vi una película que especula sobre el futuro, explosión demográfica, escasez de agua, crisis alimenticia, desnutrición afectiva, déficit ético. Mi preocupación se quedó pensativa; precisamos inventar otras formas de vivir, donde la vida sea más importante que el lucro.

Se intensifica la lluvia, me gusta el agua, creo que terminaré viviendo en una isla del Caribe, sin más vecinos que el océano en unánime emboscada. Del agua aprendí a descomplicarme, a fluir, es decir, a tomar la forma de la circunstancia en la que me encuentro. La infelicidad puede multiplicarse cuando portamos miedo o rigidez. La vida es como el agua fluyendo por el cauce del río, lleno de obstáculos pétreos que solo posibilitan más diversión para el agua, incluso cuando los obstáculos son completos inventan una cascada para seguir fluyendo mientras se divierten. Eso es felicidad, esa es la vida de quien apostó a despertarse.

La felicidad se parece tanto a la fluidez, que resultó ser lo mismo. Se aprende a

fluir especializándose en descomplicarse, en simplificar procesos, en ver la oportunidad en los problemas y encontrar el placer en hacer lo que nos toca hacer. No importará lo que te pase, si aprendes a ver en todo oportunidades y enseñanzas, estímulos para continuar vivo. Si algo sale mal, olvida rápido, recuerda que la memoria es una galería de arte reservada para obras artísticas y buenos recuerdos.

Disfruta del camino sin obsesionarte con la meta; vivir es fluir y fluir es simplificar, porque todo es posible de una u otra manera. Acércate a la filosofía dionisiaca, canta, danza, celebra, fluye, cambia de opinión cuando sea necesario, ve hasta el borde del abismo donde crece la flor de la felicidad, que no gusta del sospechoso terreno de la zona de confort. Acepta lo inseguro, respeta tus principios; nunca sabrás de antemano todo lo que te hará falta, entonces, prepárate para todo, hay muchas entradas para la felicidad pero cada uno tiene que construir la suya.

Recuerda que eres superior al entorno, a las circunstancias que pueden incluir críticas e incompreensión; a veces será necesario que te desconectes de todos los aparatos, de todas las amistades y te sumerjas en el silencio y la soledad y estés simplemente contigo. Olvida la opinión pública, tómalala en cuenta solo cuando sea necesario saber lo que dice; actúa siempre desde el amor, es imposible equivocarse si el corazón es nuestro lugar de residencia. Actúa como el agua, que siempre encuentra la manera de seguir adelante. La fuerza de lo flexible está demostrada en el combate del mar con las rocas, ellas terminan esculpidas por la fluidez del agua y su increíble fuerza.

Sé comprensivo, riéte de ti mismo cuando sea necesario, acepta lo que tienes que aceptar, cambia lo que puedas cambiar; ser feliz es fluir conscientemente en el tiempo; recuerda que puedes comenzar a ser feliz cuando tú lo decidas. En verdad no existe otra alternativa, ser infeliz no es una opción para la gente inteligente, sin embargo, no cometas el error de hacer de la felicidad tu meta, cuando ella es el camino a la vida.

Y la lluvia dejó de fluir para dar paso al flujo del agua en su versión terrestre. Me gusta ver cómo el agua va tanteando, abriéndose caminos donde antes no existían, esa es una gran enseñanza. La sequedad y la rigidez se vieron una vez más derrotadas, haz esto en tu vida, aprende de la mariposa que fluye en el océano de la atmósfera, del fuego que fluye danzando con la luz, del viento que fluye transparente, paseándose descomplicadamente por todas partes.

¿Recuerdas todo lo que ya compartí contigo desde la primera carta? Solo tienes

que releer los textos, extraer las enseñanzas que precisas y aclimatarlas gradualmente a tu vida sin que el temblor del cambio te detenga ni el huracán de las críticas te desanime. He reunido toda mi herencia vivencial para desparramarla en estas cartas, ¿ya las recomendaste? En ellas encontrarás polen para hacer tu miel y racimos de conocimientos para fabricar tu propio vino y, desde él, volar al territorio del éxtasis, donde la cordura está prohibida.

Encontrarás también maderas preciosas para amoblar tu vida, flores portando claves para decorar tu existencia, milenarios aceites para masajear tu conciencia, perfumes para aromatizar EL ITINERARIO DE TU ALMA. Imagínate que abriste un antiguo cofre, donde estaban, en forma de antiguos pergaminos, secretos reservados para ti. Ya sabes qué hacer con ellos. En la próxima entrega, quiero hablarte de lo valioso que es cada uno, como única representación del Universo. Podemos continuar caminando unos pocos pasos más. Un abrazo.



C

C



Mis emociones se quedaron indecisas y mis pensamientos salieron corriendo a cualquier parte. El lugar donde escribo está bastante poblado, es que lo mejor de la humanidad permanece encuadrado y empastado, en algunos casos con tapa dura. Cuando me interrumpen, mis ideas se desparraman por el suelo y, al buscarlas, a muchas ya no las encuentro. Mi primer viaje fue a Londres, un 26 de junio de 1988. Ocupé un asiento del segundo piso de un jumbo; eso fue antes de la Internet y los celulares, cuando era desconocido, incluso en parte para mí.

Esperé el día entero, nunca llegó, en cambio, se presentó ella, se acomodó en el suelo, intentó decirme algo, se arropó en abundante timidez. Al marcharse, algunas mentiras se cayeron de su bolso. Haría cualquier cosa por saber lo que la gente piensa, casi nadie se molesta aparentando un bienestar que desconoce. Me siento mejor, empeinado en que la felicidad sea una primicia. ¿Sabías que eres único y que esta experiencia llamada vida no va a repetirse más?

¿Agradeciste el estar vivo? ¿Agradeciste por todo lo recibido? Mira, comencemos poniéndonos de acuerdo en algo: si amas la vida, no puedes vivir mal, entonces te propongo descartar cualquier complicación, expulsar de ti toda forma de insatisfacción, valorarte y confiar en ti. Siéntete bien contigo, eres valioso para ti; la vida es una aventura multidimensional a la cual tienes que presentarte completo. Valórate sin dejar de ser autocrítico y siempre da lo mejor de ti.

No busques la aprobación de los demás, sé auténtico, sé tú mismo, pero da lo mejor de ti, entonces no importa que te aplaudan o censuren. Si la vida es lo único que tenemos y simultáneamente somos los únicos en el Universo con estas características, esta existencia se torna supervaliosa. Acéptate y disfrútate, la vida es increíblemente hermosa, pero tienes que comenzar aceptándote, valorándote y disfrutando de ti, tú tienes que ser tu mejor amigo, recuerda que solo tienes esta vida

por ahora, con estas características.

Acéptate sin complejos, descubre tus talentos, jamás te compares, acéptate y acepta que puedes cambiar, date premios cuando lo mereces, recuerda que superar obstáculos multiplica la felicidad. Si alguna vez no te invitan, no pasa nada, eres tú lo único que existe en el Universo, con estas características. Como mínimo, confía en ti, descarta el miedo al fracaso, fracasar es imposible mientras no te rindas; no subestimes tus éxitos ni los éxitos ajenos, apóyate en tus fortalezas, acepta, convéncete que puedes ser feliz y alcanzar tus mejores sueños, como también que puedes cambiar lo que sea necesario cambiar en ti. Ten una frase motivadora para cada día, confía en ti, sin embargo, debes saber cuándo pedir ayuda y si ella acude sin que la busques, saber recibirla.

La depresión es un síntoma de la infelicidad, enfoca tu energía en ser feliz, crece con todo lo que te pase, apasionáte por lo que hagas, inflúyete positivamente y jamás te culpes. Sé siempre tú mismo, pero con inteligencia; si quieres llorar un rato, puedes hacerlo, pero a continuación y sin demora refúgiate de nuevo en tu felicidad, ahí radica tu centro y tu poder. No es bueno inventariar cicatrices ni recordar lo que ya pasó, solo permanece atento al latido; estás vivo, esa es una excelente noticia.

Selecciona las influencias que quieres recibir, arréglate y vístete como te gusta, sé siempre tú mismo pero con inteligencia; redescubre constantemente tu poder, incrementa tu sensibilidad, involúcrate en actos que cada vez realices de mejor manera, esto aumentará la confianza en ti mismo. Ya sabes el error de compararte, de igual manera el culparse o culpar a otros, la vida es una escuela para aprender, aprende, crece, comparte, disfruta, valora el hecho de estar vivo, no vivas para satisfacer expectativas de los demás, decide tú lo que está bien para tu vida. Hay un acuerdo fundamental que debes realizar contigo mismo: crecer con todo lo que te pasa, pero crecer disfrutando.

Nunca dejes de prepararte, de soñar, de elaborar estrategias, descarta los consejos que no suman a tu crecimiento, expresa lo que sientes en el momento oportuno y de la manera adecuada; reconoce tus virtudes y lo que haces bien y también lo que hacen bien los demás, recuerda que todos nacemos desnudos pero traemos la semilla, esa es una buena noticia: eres la semilla de algo mágico y parte de algo increíblemente grande y maravilloso; es probable que lo más hermoso y poderoso aún no lo hayas descubierto en ti y, como no puedes vivir con un desconocido, embárcate en ese viaje de autoconocimiento, en ese madrigal

misterioso que eres tú.

Y que no te dé temor activar el volcán que descubriste, ni transportar valijas de sueños porque todo eso es posible pero no todo será necesario; vivir feliz es un espectáculo digno de imitar, ese es un primer paso a dar y luego rodearse de la gente adecuada, aprendiendo oportunamente a tomar las mejores decisiones.

Te recuerdo que tu misión se medirá con tu evolución y con tu aporte a la humanidad; recuerda también que el otro es tu prueba y tu oportunidad de crecimiento. Cuando te encuentras contigo, cuando te amas y valoras, desde la felicidad que se instalará en ti sentirás que estás rodeado del Universo, porque la vida es un juego cíclico del orden cósmico. Recuerda también que de tu imperfección nace tu libertad, que solo los imperfectos pueden aspirar a la evolución, en ella está incluida la felicidad.

Muchos te aconsejarán cómo instalarte mejor en la sociedad. Quiero en esta carta proponerte que te reconozcas y, al reconocerte, encender tu lámpara, pulir el diamante que eres, caminar sobre espinas si es preciso y avanzar indetenible. También me tocó atravesar oscuros túneles y hostiles bosques de incompreensión, también a mí me recibieron manos sin ternura y una indiferencia que golpeaba. Entonces me refugié en la poesía, sembré semillas de esperanza, planté hondo el árbol de la confianza en mí y acrecenté la estatura del amor propio.

Fui incansable arquitecto de mi vida, jamás me di por vencido, entonces descubrí que mi alma nunca dejó de cantar. En la próxima carta, quiero contarte las claves de la imperturbabilidad, que me convirtieron en guerrero. Hasta pronto.



C

C



Cuando llegué a casa de la tía abuela ese domingo, encontré a todos sus hijos sentados alrededor de la rutina. El hijo mayor tenía aspecto de un ejecutivo tan exitoso como estresado; el segundo, guardaba un silencio funerario, el último no tenía indicios de haber conocido la felicidad, su aspecto, a simple vista, revelaba las cicatrices de una vida sin vida. Probablemente son productos de los golpes y caídas, en el camino de la vida, pienso. La infelicidad del último hijo, parece estar en avanzado estado de descomposición.

La ausencia de felicidad en la vida deja el alma magullada y, en algunos casos, incluso fracturas de los principios y valores, y una grave anorexia existencial, consecuencia del déficit ético, que caracteriza su vida. Me incorporo al ritual familiar, la atmósfera permanece ennegrecida, mis pensamientos no concuerdan con los diálogos vigentes, me siento extraño, recuerdo al hombre en silla de ruedas (su alegría de vivir es contagiosa) y a esa mujer con una precaria casa vacía, ella sentía que no le faltaba nada.

Contemplé la sociedad, todos estaban sentados, pero mi vida permanecía de pie; su existencia parecía haberse acostado en la alfombra de la resignación. El reloj continúa marcando el paso de la vida, la lluvia insiste en reorganizar todo en términos húmedos, la artritis de la tía abuela es el espejo donde se refleja una vida de rigideces y sufrimientos. Quiero decirte algo: la vida sin autogobierno mental y emocional es un barco a la deriva, en el océano de un entorno impredecible.

Las emociones son el motor de la vida, sin embargo, motor encendido sin dirección es garantía de autodestrucción. La felicidad que te propongo, recuérdalo, es independiente del entorno; en ese sentido es preciso que aprendas la habilidad de mantenerte siempre sereno y en paz, con bienestar todo terreno y creciente alegría. Si permaneces en tu centro, las adversidades solo serán factores fortalecedores, pero

deberás gobernar bien tus emociones y graduarte de experto en controlar tus pensamientos, ese es el camino de la imperturbabilidad.

Acepta que no todo depende de ti, selecciona la influencia que quieres recibir del entorno, importa menos lo que pasa afuera, cuando en verdad lo que cuenta es lo que ocurre dentro, y ahí, si aprendiste a gobernarte, gobiernas tú, es decir que nadie podrá ponerte mal contra tu voluntad.

Encuentra significado a todo, en especial a las dificultades; comprenderlas de esta manera simplifica el camino para superarlas. Repítete a ti mismo: «No pasó nada», de esta manera tú eliges la interpretación de lo que pasa y eso te otorga un sorprendente poder. El que algunas cosas salgan mal o diferente a lo esperado, no cambia este enfoque, ni siquiera el que sientas dolor o tristeza, pero cuida de no identificarte con ello ni permanecer mucho tiempo en esa emoción, que resulta aceptable si es fugaz. Tu felicidad solo depende de ti y nunca de las circunstancias en las que te encuentras.

Si permites que tu felicidad provenga de afuera, en cualquier momento recibirás influencias negativas. Cuando te ataquen o critiquen observa y obsérvate, observa todo serenamente; si controlas tus pensamiento y emociones, controlas tu vida. Entrena tu mente para permanecer en tu centro y desde él para preservar tu felicidad; actúa como actúan los felices, ellos son gente todoterreno y, fundamentalmente, son personas coherentes con sus principios.

Presta especial atención a la manera como interpretas lo que ocurre, a menudo la gravedad de los acontecimientos no es algo inherente a la situación sino a la manera de interpretarlos. En este proceso, ayuda mucho el funcionar con emociones positivas y pensar siempre en positivo. Nunca sientas envidia ni rencor, nunca miedos ni soberbia, sin embargo, evita también el exceso de precaución y no esperes que todos te traten bien. Elimina de ti todo lo que te molesta o interfiere, desarrolla una gran paciencia y asegúrate de que nada ni nadie te robe tu felicidad.

No prometas lo que no está en tus manos; siempre que sea necesario, calma tu mente. Donde sea que te encuentres, despliega el alerta sereno, porque si permites que otros te quiten la felicidad, estarás perdido. Recuerda que la serenidad, es decir la paz, es consecuencia de la felicidad, del amor y la libertad, es decir de aprender a vivir. De esta manera la vida se convierte en multidimensional aventura, cada día en un reto maravilloso, cada situación en un saber dialogar inteligentemente con el entorno, sin bajar el nivel vibratorio ni interrumpir la felicidad.

Conserva tu bienestar en toda situación; aprender a vivir implica convertirse en guerrero imperturbable, en habitante de tu centro, desde donde ejerces la soberanía existencial. La imperturbabilidad no es indiferencia, es sensibilidad bien canalizada, es amor inteligentemente dirigido, es permeabilidad selectiva, es blindarse energéticamente ante todo aquello que no aporta crecimiento ni placer, es ejercer con lucidez la indiferencia amorosa. Todo ello será parte de ti si lo cultivas con paciente meditación y constantes contactos energizadores con la Madre Tierra, con la reflexión interiorizadora y la autoobservación reguladora. Maneja tu mundo interior de esta manera, conduce el entorno en el que te mueves, desde el pensamiento lúcido y la emoción precisa.

Quiero confesarte que la imperturbabilidad no es consecuencia de una técnica secreta, sino resultado de un riguroso trabajo interior; donde sea que estés, continúa este proceso, de esta manera, el fuego de tu crecimiento se tornará indetenible, tus instantes palparán ininterrumpidos, de tus huellas brotarán pétalos, tu actitud se habrá convertido en referente fundamental para otros buscadores, que al conocer tu itinerario dejarán de construir castillos de arena, que la próxima ola de un entorno cambiante y turbulento destruirá inevitablemente.

Están en tus manos el perfume y la esperanza, el silencio invencible y la altura del vuelo. Este puñado de semillas requiere de la tierra fértil del jardín de tu corazón. Una sola vida posees, recuérdalo, la infelicidad desangra la vida y entierra las alas, desde las cuales se edifican los vuelos del crecimiento. Si la caminata no fue interrumpida, la aparición del guerrero será inevitable. Su espada, el amor, garantiza el uso adecuado de la libertad; su escudo, el humor, posibilita la imperturbabilidad de la que te hablé en esta carta.

El día que me encontré con la vida de cuerpo entero, comprendí que no es suficiente haber nacido. En la calle nadie te conoce, en la escuela lo principal no te lo enseñan, en la familia te dan mal ejemplo, en la casa tienes muchas cosas que no necesitas, en especial la infelicidad, que empapela casi todas las paredes. Es urgente interrumpir lo convencional, cortar la caña de la mediocridad, extender la voluntad, repensar todo lo que escuchaste, reconstruirte y en la nueva etapa vestirse de imperturbabilidad. Lograda esa soberanía existencial, cultiva en la parcela de tu vida el frondoso árbol de la autenticidad, desde el cual podrás desplegar el cumplimiento de tu misión, sin que los vaivenes de lo cotidiano interfieran en esa suprema aventura. Otra clave fundamental en este itinerario es el autoconocimiento.

Será el tema de nuestra próxima reunión. ¿Acudirás a ella?



C

E



La vida tampoco estaba presente en su vida. Me impresiona encontrar gente que no está viva ni muerta, solo está, como objetos que alguien dejó accidentalmente. Hay que ver qué paso para haber llegado a este punto. Los manicomios compiten con las cárceles; una vez, el interno de un psiquiátrico, luego de acercarse a la valla que separaba la institución de la calle, llamó a un transeúnte para preguntarle de inmediato si eran muchos ahí adentro. Todo depende del punto de vista, quizá los cuerdos son los más peligrosos, tal vez los locos permanecen en esos centros como refugios para evitar ser agredidos por los habitantes del «cuerdocomio».

Con la vida ausente, la felicidad es desconocida, el amor reducido a emoción peligrosa, mientras la libertad se pasea de puntitas, evitando ser descubierta. Se han encontrado libertades llenas de cadenas y premios nobel de la paz declarando la guerra. Ese día no tenía comida cerca, para qué tener hambre si no hay posibilidad de comer, me dije a mí mismo, a tiempo de postergar esa necesidad fisiológica. Durante mucho tiempo dormí sin comer en la noche, hasta cuando escuché el grito de mi cuerpo, que amenazó derribar mi salud a patadas e interrumpir mi intensidad existencial. Tomé nota de la advertencia, no quiero estar fuera de combate antes de que toque la campana final.

El último en marcharse de mi penúltima conferencia fue un anciano que me confesó que nadie le había enseñado a vivir; bromeó con haberse dedicado a todo menos a aprender a vivir. Él creía que era el único que había cometido semejante horror. Antes de que se enterara de la verdad, le sugerí aporrear a todos sus miedos y por la ranura que tiene toda razón, descubrir que afuera hay más, que la magia, la felicidad y el éxtasis son parte de la vida y que nunca es demasiado tarde para reencontrarse con ella. Entonces se sentó en el escalón de la salida y, mirando al suelo, como si buscara algo, me dijo: no quiero volver a casa.

Entonces le dije: «La clave es el autoconocimiento». Precisas conocerte, porque al conocerte podrás transformarte y con ello crecer, y al crecer, recuperar tu visión y comprender tu misión. Ten tiempo para reflexionar, para aprender sobre ti, ello te permitirá llegar al punto de manejar tu energía y conocer mejor a los demás, que ya no serán una amenaza para ti sino una fuente de aprendizaje o una oportunidad para ejercer la solidaridad.

Libérate de todo pensamiento, emoción y hábito negativo; piensa lo que piensas, observa lo que sientes; las emociones y sentimientos son efímeros, por eso la felicidad no es nada de eso. Conócete, no vivas con un extraño; cambia las creencias que te limitan, renuncia a la falsa necesidad de impresionar a los demás, practica la maravillosa y sanadora amnesia selectiva. ¿Sabías que el camino al autoconocimiento es el mismo que el de la felicidad?

Que la edad que tengas no sea un motivo de desánimo. Mientras estés vivo, debes estar disponible a la vida y sus sorpresas. Fórmate y transfórmate, pon más energía y tiempo en lo que son tus prioridades; desde hoy, todo lo que hagas, hazlo con conciencia, exígete mucho a ti y poco a los demás y no esperes que todos te traten bien, ese es un lamentable vicio que más temprano que tarde genera sufrimiento.

Haz lo correcto, aunque te critiquen, recuerda que no hay autoridad por encima de tu conciencia; iníciate a la vida plena y esto no es otra cosa que embarcarte en un proceso de autoobservación, que te permita identificar tus fortalezas, tus talentos, tus virtudes; apóyate en ellos para trabajar tus debilidades, para alquimizarlos y transmutarlos, para convertir lo inferior en superior. De manera simultánea, podrás, en un contexto meditativo o reflexivo, desde tu alerta sereno, identificar las oportunidades que te da la vida para crecer y disfrutar, para ayudar y aprender y, junto a ello, para estar consciente de los riesgos de una vida sin crecimiento, y de todas las amenazas y distracciones que podrían boicotear tu evolución.

Recuerda también que con la edad puede aumentar la capacidad de ser feliz, porque ya aprendiste que las cosas y personas no son para siempre. Eso te dejará una saludable sensación de libertad, que no te exime de vivir con pasión lo que elijas; el desapego será la vacuna contra el sufrimiento.

Las emociones pueblan nuestros cuerpos, los pensamientos revolotean en torno nuestro; por razones de higiene vibratoria, solo recuerda lo positivo, escribe cada día tu diario de aprendizaje; ¿sabías que la gente que no hace trabajo interior no

puede ser feliz, no llega a conocerse ni sabe estar sola? Por ello los suicidios son más frecuentes en las personas que viven solas. En este proceso de conocerte, lo fundamental es observarte, mira por ejemplo cuántas cosas repites mecánicamente de lo que decían o hacían tus padres. En verdad, no se puede aprender a vivir en el siglo XXI sin escuchar las voces de los abuelos indígenas de todo el mundo. Finalmente, quiero decirte, no seas perezoso, sé feliz.

Conocerse es enderezar el destino, tan distorsionado en este tiempo; es soplar las brasas y despertar los talentos; es descuidar al qué dirán y trepar hasta lo más alto de ti y, desde ahí, desatar los huracanes de voluntad con los cuales se encenderán los motores de tu crecimiento. Por favor, no apiles más ganas, si no, no te atreverás a lanzarte al vacío de lo nuevo; imagínate que a la oruga solo le crecen alas cuando se atreve a lanzarse al abismo, es en el proceso de la caída, en pleno ojo de la incertidumbre, cuando descubrirá su verdadera fuerza y ese potencial pendiente de ser liberado.

Es un espectáculo indescriptible el comenzar a conocerse, a reconocerse, a enamorarse de la vida y reactivar su magia y perfumar los instantes y acarrear todas las oportunidades y ponerlas en fila por orden de importancia. Si te miras profundamente, te darás cuenta de que una parte de ti te venía pidiendo esto hace mucho tiempo. Ahí te dejo la ventana abierta, la información según la cual el naufragio existencial no es destino inevitable. En la próxima cita, quiero compartir contigo el polémico tema del paradigma y su cambio; también es posible disfrutar de esta revolución interior. Ahí te espero.



C

E



¿Cuánto tiempo tenemos que esperar antes de partir y desentrañar el misterio? Para quien no aprendió a vivir, la vida se convierte en una cárcel de celdas invisibles y confortables cadenas; el verdugo ya no está afuera, como en la Edad Media; ahora cada uno fue entrenado para ser su propio represor. Hoy me levanté arropado de pensamientos extraños, extrañas preguntas, como si sospechara de la gente que no es feliz. En verdad ningún infeliz es totalmente confiable, su precariedad existencial los hace tremendamente desconfiables.

Un compañero de curso de la universidad me cuenta que está pensando irse a vivir a Panamá. Allá tiene un pariente que le ayudará a instalarse; su idea es trabajar doble jornada, estar unos años, quizá diez o veinte, y al regresar, con lo ahorrado comprarse una casa grande y dos autos, mientras sus tres hijos, ya con hogares constituidos, vuelan con sus propias alas. Me pregunto para qué una casa grande si los hijos ya partieron. Hoy veo la vida como un extraño ritual donde cada uno se autoengaña con estilo propio. Hay tanta gente destruyéndose, pienso; otro amigo se fue al norte, nunca más regresó, un accidente de tránsito lo envió vestido de madera a su última morada.

La vida es un sitio extraño y apasionante; casi todo lo que uno piensa al principio es falso. Me gustó la conferencia que escuché el otro día de un japonés; destruyó varios mitos sobre su cultura sin irse por las ramas; la gente, por no amigarse con la disciplina, prefiere imaginar que el otro nació inteligente o porque tiene los ojos rasgados le resulta fácil la disciplina; en otra ocasión, escuché una conversación tan profundamente frívola que no pude evitar el mareo y las náuseas; es que la vida no puede ser reducida a una secuencia de banalidades vestidas de prejuicios.

Somos lo que la educación hizo de nosotros. El vidrio de la ventana por la que miramos la vida tiene un determinado color, entonces vemos las cosas como nos

enseñaron a verlas, lo bueno y lo malo, nos lo dijeron, y mientras no repensemos nuestra existencia, así será. En este sentido, te propongo ver la forma como ves el mundo, sin descartar esa mente abierta con la cual toda persona inteligente debería ir por la vida, para no caer en fundamentalismos personales que enturbian la visión y nos hacen cometer las peores aberraciones. Y te digo «mente abierta» como sinónimo de estar dispuesto a todos los cambios que sean necesarios.

El paradigma es la cosmovisión desde la cual construyes la realidad que habitas. Vivimos al interior de paradigmas dominantes, compartimos puntos de vista, sin embargo, al interior de ellos, podemos, es más, debemos construir nuestro propio paradigma personal, desde el cual podremos ir matizando con estilo propio nuestra manera de ver y vivir la vida. Los idiomas también reflejan este condicionamiento, imagínate, en muchos idiomas indígenas, palabras como «complicado», «difícil», «problema», «aburrido» no existen, por tanto esa posibilidad resulta inexistente, porque en el idioma se refleja todo a lo que damos estatus de realidad, es decir, si no hay una palabra para referirse a algo, aquello prácticamente no existe.

Mira cómo interpretas todo lo que pasa y pregúntate si todo eso es realmente tuyo, si no estás repitiendo cosas de la familia sin que reflejen lo que realmente sientes y eres, fíjate cómo, para la mayoría de la gente, vivir se ha convertido en sinónimo de ganar dinero, ese paradigma reduce el tiempo a dinero y la vida al trabajo y, por tanto, toda la existencia deviene en una rutina laboral, donde no pasa nada, solo el tiempo a cambio de un salario. Eso para nosotros es inaceptable.

La felicidad tiene que ser el eje de tu vida, ello te compromete a un trabajo interior desde el cual te irás conociendo y, al hacerlo, liberarás tu potencial interior y comprenderás tu misión. De esa manera la misión aparece a la vista y tu evolución pasa a estar garantizada por tu estilo de vida, que transforma existencia en felicidad, búsqueda en crecimiento, autoconocimiento en sensibilidad y a esta en visión, luego en misión y al final en evolución, disfrutando de todo el proceso.

Desde un nuevo paradigma podrás reinventar tu vida, explorar otras maneras de vivir, incorporar un poco de locura que te vacuna contra la cordura extrema que rigidiza la existencia, descartar palabras que te limitan. Recuerda que casi todo lo que nos pasa en la vida depende de nuestra actitud ante ella.

Se trata, en definitiva, de «descivilizarse» un poco, solo al punto de recuperar esa humanidad perdida, de dejar de ver a la civilización occidental como el único referente ético, de atreverse a pensar con cabeza propia y, si fuera necesario,

convertirse en la oveja negra del rebaño, de dotarse de buenos principios y metas claras. De hacerte cargo de tu vida y empezar a hacer lo que amas, de disfrutar de lo que haces y saber que todo eso es parte de un plan de vida donde la vida y el crecimiento consciencial son lo fundamental.

En nuestro paradigma, la felicidad es el eje. ¿Ya aprendiste a ser feliz? ¿Sabías que ser infeliz es ser un maleducado? ¿Que la felicidad está vinculada a la sabiduría y esta no es más que el haber llegado al punto de no complicarse y saber disfrutar la vida? Se trata de educar la inteligencia y la sensibilidad, y pasar a la acción, de esta manera evitar ese lamentable error de tanta gente que se pasa la vida preparándose técnicamente para vivir, sin nunca llegar a hacerlo, porque la vida no es cuestión de licenciaturas o doctorados, sino del cultivo de nuestro potencial.

¿Zona de confort? No, gracias, zona de crecimiento, esa es nuestra opción. Se trata de comenzar a pensar distinto, de nadar contra la corriente, si es necesario, de comenzar preparándose para dudar, para preguntarse, para buscarle sentido a la vida y luego para identificar cada oportunidad de crecimiento. En este sentido te propongo, ten una agenda de aprendizaje, aprende a hacerte las preguntas correctas. En este momento quiero preguntarte cuánto tiempo de cada día estás dispuesto a invertir en ti. Recuerda que vivir significa aprender y comienza con aprender a ser feliz y aprender a ser feliz es parte de aprender a vivir.

Somos consecuencia de nuestro hábitos, que provienen de la educación recibida; somos lo que hicieron de nosotros, pero esta es la buena noticia: podemos rehacernos. Quien no se pregunta, ya retornó al mundo animal. Recuerda que mucha gente confunde felicidad con comodidad, error que lo lleva a practicar la ley del mínimo esfuerzo, que se traduce en el fondo en sobrevivir vacío, sin principios, sin proyecto de vida y solo para aparentar. Esto es otra forma de estar muerto, ya sabes que hay muertos caminando por las calles del presente.

No importa lo que digan los demás, prepárate para lograr lo que elegiste, especialízate en problemas, crisis y adversidades, de esta manera estarás preparado para todo, acepta tus derrotas con optimismo y aprendiendo algo nuevo, es decir, nunca dejes de aprender, vivir significa aprender y aprender comienza con aprender a aprender, y a continuación, aprender a ser feliz. Debes admitir también que no todo tiene una respuesta, que es mejor prepararse para todo, sin perder el enfoque, que ser bueno es más inteligente y dejar que el amor decida por nosotros marca la diferencia.

No esperes que las cosas cambien un día, cambia algo hoy, tu manera de pensar, de interpretar, de reaccionar, ese es un territorio interesante para atravesar, una región poco visitada para explorar y modificar. Te propongo ir hasta el extremo de tu vida, hasta ese límite nunca antes visitado y explorar senderos que no sabías que existían. Lo que hicieron contigo es historia ajena, tú puedes reconstruirte y reinventarte y elegir cómo quieres ser y desde hoy cómo hacer las cosas. Puedes desgranar de otra manera tus instantes, pintar de otro color tus emociones, ir vía meditación hasta la desembocadura de tus pensamientos y diseminar silencios, y alfombrar de amor tus pasos, y fabricar nuevas alas en abismos inéditos, reservados para buscadores.

Entonces el desierto de una vida plana devendrá en fértil valle, decorado por manantiales que con su flujo certifiquen la inexistencia de la infelicidad y otras formas humilladas de la no vida. No pude ser como el resto, te confieso, y ahora, desde mi pequeño otoño te digo, si volviera a nacer, volvería a cosechar los racimos de sorpresas que caracterizaron mi vida, volvería a lanzarme al abismo de lo nuevo, ese acantilado que me regaló las alas que me llevaron a descubrir que la vida es otra cosa. Eso te propongo a ti, y en la próxima carta, poco antes de la despedida, te compartiré la importancia de manejar con inteligencia las relaciones y plantear un liderazgo existencial, ese que a mí me permitió ir por el mundo repartiendo semillas de luz. Te espero en la próxima estación de enseñanza.



C

L



C

aía nieve en Alemania, era de noche, más de media noche. El auto en el que viajaba se había detenido, buscábamos los datos de una dirección, la calle estaba desierta en su pureza helada, un viento polar se paseaba congelando todo lo que encontraba a su paso, una pareja de alemanes esperaba pacientemente el cambio del semáforo peatonal, estaba rojo, bajo cero y ningún auto circulando a esa hora, la norma la tenían incorporada a tal extremo, que ni la radical temperatura, hizo tambalear esa actitud; pensé el Latinoamérica, donde la normas se violan, se rompen o por lo menos las doblan, en esa inolvidable picardía nativa. Pienso en la diversidad cultural que la globalización suprime y homogeniza, en la biodiversidad que el progreso asfalta, por hoy, todas son preguntas. No entiendo por qué la gente elige continuar viviendo mal, a pesar de conocer otras alternativas.

A mi abuela le gustaba llevar a cada visita la comida predilecta del aludido, ella no comprendía el amor sin su referente práctico ni el diálogo sin una buena escucha. Ella era indígena, analfabeta y encarnaba el amor incondicional, ese del cual luego me hice militante. Con ella aprendí que la vida es fría cuando no amamos, que amar es triste cuando esperamos algo a cambio, ella tenía razón, el amor incluye su recompensa y es el placer de hacerlo. Un noche, me encontraba en un hotel de París, por un instante la vi aparecer en la habitación, ingresó sin abrir la puerta, sus pies no dejaban huella, se paró frente a mí, me miró y su silencio me dijo tantas cosas, luego desapareció. Más tarde, una llamada telefónica me confirmó que la abuela había partido. Gracias abuela por tu enseñanza y ejemplo, que continúo cultivando en el jardín de mi corazón.

Ella fue mi maestra en relaciones públicas, sabía exactamente lo que cada uno quería, lo que necesitaba, lo que había que darle y el momento más adecuado para ello; le gustaba ver a la gente feliz, cada visita era un pretexto para hacer feliz a alguien. Entregaba el regalo, esperaba, observaba el disfrute, ese era su placer.

Complacer era su placer, su bolso era una olla, de la que siempre salía más comida, incluso para el eventual visitante. El sombrero de algún mago, de donde sale todo lo inesperado, me recuerda a la olla de la abuela. Gracias madre grande, por haber caminado dieciocho años de mi vida, los primeros, a mi lado, gracias por el ejemplo, porque tus huellas continúan recordándome que amar es la mejor manera de vivir.

A la felicidad le encanta la soledad pero también saber disfrutar y agradecer la compañía. Sin embargo, debes saber de inicio que las relaciones pueden ser un premio o un castigo. Bien manejadas, las relaciones pueden ayudar a multiplicar la felicidad, a su vez, la felicidad, ayudará a generar relaciones buenas y profundas, una clave fundamental: trata a los demás como quieres que te traten a ti.

Te sugiero graduarte como experto en perdonar y perdonarte; no fabriques enemigos, si se autofabrican, no es problema tuyo, al contrario, ellos fortalecen tu imperturbabilidad y en el futuro no puedes descartar que lleguen incluso a ayudarte más que los amigos. Permanece alerta con todos pero sin prejuicios, confía en los que se pueda confiar, aprende de todos, puedes enfadarte un rato pero no herir, evita a las personas negativas, asegurándote de que no te influyan de ninguna manera, sé crítico pero no criticón; que tus críticas nazcan siempre del corazón. No comentas el error de intentar controlarlo todo, esa actitud es una fábrica de estrés e infelicidad, es preferible delegar todo lo que sea necesario. Si usas la crítica constructiva, tu presencia será educadora y una excelente influencia, que más temprano que tarde agradecerán los demás, sin embargo, actúa por el placer de hacerlo, no esperes agradecimiento, no busques recompensa, simplemente haz lo que tienes que hacer y sigue adelante.

Sé solidario en toda situación, no solo cuando te sobren las cosas, cumple tu palabra, es sagrada; aprende a escuchar, a veces, eso es suficiente y cuando des consejos, ten cuidado con tomar en cuenta la historia que tiene la persona y la coyuntura existencial en que se encuentra actualmente. Si deseas ayudar a los demás o generar un liderazgo, comienza siendo feliz; tu felicidad te ayudará a conectarte con los demás, eso implica amar la vida y todo lo que ella incluye. La envidia queda descartada y también el egoísmo. Respeta a todos; ¿sabías que la felicidad aumenta cuando dejamos de depender de los demás?

Cuida la manera de manejar tu palabra, con ella mueves energía. Asegúrate de tomar las riendas de tu vida al cien por ciento, es lo único que tienes, por ello, no

sería prudente dejar en manos de otro lo único que en verdad posees. Amar es multiplicar la felicidad del otro, es descubrir lo extraordinario en lo cotidiano, en los demás, en todo lo que pasa; la felicidad es imprescindible, al igual que el amor y la libertad, por eso necesitamos del otro, para amarlo, para pintar de colores nuestra alegría y dejar que nuestra libertad juegue con la suya. ¿Quieres encontrar la felicidad? Se encuentra caminando, en la dirección opuesta al rebaño. Recuérdalo.

La vida reclama felicidad para cumplir su ciclo evolucionario. Sobrevivir, infelicidad incluida, es renunciar a la evolución. La felicidad es el arte vivencial que une la razón con la magia, al individuo con el resto, la felicidad es la meta desde la cual podremos visualizar la misión, que incluye las claves de la evolución. ¿Sabías que hay conflictos y crisis porque somos libres? ¿Que la dimensión temporal de la vida se resuelve con amor, pero el amor precisa del otro para desplegarse? El valor de la vida radica en descubrirla a tiempo y en profundidad y comenzar a compartirla con otros, de la manera como nos diga la conciencia.

Valora a los demás, recuerda que no solo importa el porqué, también cuenta el para qué. Habitúate a una actitud empática, justa y conciliadora, en el fondo la vida te tratará como tú tratas a la vida. Me detengo un momento, releo lo que escribo, es una carta, es para ti y para aquellos con quienes tú quieras compartirla, la grandeza del instante es que en ella cabe toda la vida. Admito que estoy mirando el cielo, que me motiva sentirme vivo, que me conmueve el ver rostros por última vez. Estoy sentado en mi habitación, mientras numerosas ideas trepan todo lo alto de mis años y se sientan al borde, amenazándome con lanzarse si no las tomo en cuenta.

Acostumbro vivir bien, extender mi silencio a quienes me visitan, contagiar felicidad, repartir semillas de sueños. Considero a las amistades un capital fundamental, las guardo en una parcela especial de mi corazón, incluso las hojas secas del otoño, las conservo como esplendidos recuerdos. Los barcos llegan y se van, el puerto de la vida se llama temporal, nadie puede quedarse más del tiempo justo, algunos se fabrican un naufragio prematuro, no es mi opción, discrepo también con quien dijo: «Mi infierno son los otros». Se me ocurre que deberíamos hablar también de la creatividad vivencial, de aprender a vivir en la dimensión artística de la vida. Te propongo ese tema antes de celebrar nuestra despedida. Hasta pronto.



C

C



Haría cualquier cosa por seguir viviendo, por disponer de más tiempo, por estirar mis instantes y disponer de cuarenta horas por día, de noventa minutos cada una. Sin embargo, tú sabes y yo sé, que todos cumplimos una condena, que la muerte no hace diferencias, que el reloj no admite más horas ni minutos que los aceptados originalmente.

Hoy siento frío, ella limpia la casa, yo intento limpiar las conciencias, recuerdo a Sócrates intentando cultivar espacios de reflexión en plena calle y luego degustando dignamente de la cicuta, pasaporte a la ausencia. Como integrante de la humanidad, me siento decepcionado por mis colegas humanos, se acomodaron a vivir sin vivir y eso no me parece digno. Una copa de alcohol, una jeringa, un estilo de vida contra la vida y un lanzarse al sinsentido... increíble, tanta capacidad cerebral para usar una mínima parte. La mejor receta para destruirse, es el modo de vida contemporáneo, purgado de lucidez y saturado de frivolidad.

El gato continuó durmiendo, como tanta gente; hay vidas que son sitios indecentes para vivir. Todo el mundo trabaja, nadie es feliz, ella toma su café bien cargado, su vida permanece vacía, él se baña el cuerpo, su alma permanece intoxicada, hay casos en los cuales se les pudrió el alma y nadie se dio cuenta. Un recuerdo interrumpió mi pensamiento, ni siquiera se trataba de algo importante, ella toma un baño, mientras el frío insiste en abrazarme.

Pienso en los sesenta, la imaginación al poder, recuerdo con nostalgia tiempos en los cuales, los jóvenes soñábamos un mundo mejor. En la actualidad parece que la creatividad se tumbó en el colchón y la voluntad se lanzó por la ventana. Las cerraduras fueron cambiadas, la creatividad ya no sabe cómo entrar a la vida. «¿Será posible llevar el arte a la categoría vivencial?», me pregunto, ¿será posible vivir en la dimensión poética de la vida?, mis versos se ruborizan, se sienten ignorados.

Comienza convirtiendo a tu casa en una obra de arte, llénala de flores y colores, de música y felicidad. ¿Te imaginas a tu libertad trepando hasta el techo de lo prohibido? ¿A tu felicidad caminar de cuerpo entero y sin vestirse, por todos los pasillos de tu presente? ¿Al amor amar sin motivo y contagiar esa ebullición energética? ¿A la paz ser el contenido de todo equipaje antes de partir? ¿A la salud recostarse en la hamaca de tu cuerpo, sin que ningún síntoma altere su sabia sinfonía?

Vivir despiertos es desenfundar creatividad para deconstruir los problemas y darte cuenta que dentro de ellos no hay nada; en verdad los problemas no existen, son solo percepciones defectuosas, dignas de quienes se aferran a su somnolencia.

Pon mucha imaginación a tu vida, inventa nuevas soluciones a los problemas de siempre, invéntate un estilo de vida que garantice crecimiento disfrutado y felicidad constante además de una flexibilidad que te permita tener la forma del agua y de esa manera, no complicarte jamás. Sé espontáneo, expresa lo que sientes, vive con imaginación, que tu eslogan fundamental sea: «sueño luego existo»; enfrenta tus miedos disfrutando y aprendiendo, diseña creativamente tu vida, gradúate de artesano vivencial, especializado en fabricar imposibles y encarnar utopías. ¿Sabes que la mejor manera de hacer algo es hacerlo? ¿Que los genes influyen pero no determinan? ¿Que es feliz quien contagia libertad?

No esperes que te regalen flores, cultívalas en el jardín de tu corazón. Ten a mano tu botiquín existencial para conservar en buen estado tu felicidad; detente por un minuto cada dos o tres horas, para respirar conscientemente y darte cuenta que estás vivo. Me encanta la vida; vivir es sumar momentos felices y lograr que todo lo que hago durante el día consolide mi maestría de felicidad.

La vida es corta, pero la felicidad alarga la vida y la creatividad la pinta de colores. Lo recreativo que tanta gente busca, es en realidad algo para matar el tiempo; cuando somos felices, el tiempo se detiene, se profundiza y saborea, más aun cuando la creatividad es aplicada a todos los aspectos de la vida. Ser creativo es atreverse a pensar diferente, es hacer lo mismo de otra manera, es recombinar de otra forma aquello que siempre se hace de una manera.

La creatividad pinta de colores hermosos a la felicidad que rápidamente se da cuenta de que no tiene relación directa con la satisfacción de las necesidades básicas, que fue un error anclarla a ellas. De igual manera, asociar a la felicidad con

el dinero es confundir los cubiertos con la comida y terminar deglutiendo los cubiertos. La verdadera felicidad es autosuficiente y no depende de nada ni nadie y la alternativa es ser feliz o morir, no hay más opciones.

Si vas a vivir, vale la pena aprender a vivir, no importa cuánto tiempo te quede, aunque sea tu último año, aprende a vivir porque ello incluye la magia de estar vivos, recuerda esto: la felicidad no es un momento bueno, es una forma de vivir. ¿Hacia dónde va tu vida?, te pregunto mientras camino las últimas frases de esta carta; ¿Amarraste bien tus alas? ¿Aderezaste bien tus instantes? ¿Desparramaste tu alegría?, no importa la cantidad que hasta hoy acumulaste, ¿ya sabes que compartiendo se multiplica? ¿Estiraste tu paciencia? porque el despertar de la creatividad y la felicidad pueden ser lentos y sin embargo ello no importa, ¿anudaste el amor a tu vida? ¿Incineraste tus dolores y borraste las cicatrices de tus peores recuerdos? ¿Abonaste los surcos del jardín de tu corazón con este conocimiento? ¿Bajaste una estrella para iluminar las noches de tu alma? ¿Enderezaste tu rumbo?, ya sabes, no hay GPS para marcar tu Norte, es tu sensibilidad, tu intuición activada la que te dará el Norte y la perspectiva a seguir. Si tus respuestas fueron adecuadas, solo me resta decirte, buen viaje interior, esto que llamamos vida, es un atrevido experimento que se realiza en el planeta Tierra para explorar las posibilidades de la evolución de la energía. Pasión y desapego. La próxima carta será imprescindible. Ahí te espero.

C

P



El plan es que cada uno tenga su plan de vida, la sensibilidad a flor de piel, la mente abierta y el alerta sereno en buen estado. Es lunes, la gente regresa a su rutina laboral, casi nadie se cuestiona; existen cantidades crecientes de voluntarios, dispuestos a sacrificar su vida. No falta mucho para que los jóvenes sepan todo lo necesario para destruirse, mi amigo ya está desposado, ¡vive tan ocupado! que será el último en darse cuenta que la vida es otra cosa.

Me observo, siento lo que siento, me queda muy lejos la infelicidad. Ella se quedó en casa anoche, regresó hace poco de México, podría ser su vida espectacular, prefiere acurrucarse en la resignación. Cuando la conocí, tenía toda su vitalidad al galope, pero su ingenuidad le generó las primeras cicatrices. Hablé un rato conmigo mismo, hace unos días que vengo planeando dejar de escribirte, hoy será el último día, no es que ya me conozcas, pero he compartido contigo las claves fundamentales que posibilitaron que desde joven les pusiera ladrillos a mis sueños.

Si lees estas confesiones, encontrarás el sonido del silencio, las claves susurradas al oído de tu corazón, mis secretos saliendo de su escondite, las llaves con que abrirás las puertas que te llevarán al futuro elegido. Esta caminata no tiene pausas, el suelo, no siempre está alfombrado. La vida me dijo un día: «¿Quieres ser feliz? Entrégate a mí, no pierdas tiempo aprendiendo lo que no te sirve, no gastes tu energía buscando en el lugar equivocado, tampoco vale la pena esperar, porque lo que necesitas deberás fabricarlo, nadie puede hacer lo que tú no hagas. No siempre es fácil, qué importa que sea difícil». Me limité a escucharla, agradecí la enseñanza, crucé el patio adoquinado con preguntas, atravesé la puerta de la duda, recordé lo que me dijo y me lancé al vacío de lo nuevo. Mis miedos salieron huyendo, se sintieron expulsados. Esa fue la primera vez que desperté en el jardín de mi corazón, alguien había dejado una flores rojas a mi lado, sentí que la vida me dio la bienvenida.

La clave es la entrega y ello incluye la renuncia. Renunciar es liberarse, su aprendizaje es prioritario. Quien sabe renunciar se vacunó contra el sufrimiento. El primer paso: comprometerte con la vida, comprometerte con tu crecimiento, entonces tu día comenzará levantándote con entusiasmo, ¿y si pasa lo peor? No pasa nada, tu compromiso con la vida incluye un nivel vibratorio inmodificable.

No busques la felicidad, con que te entregues a lo que haces y dejes de huir de ella, suficiente. La felicidad alcanza a quien deja de buscarla, ella te volverá bueno en lo que haces, porque quien ama lo que hace, inevitablemente se vuelve experto en ello. Sin embargo, antes de todo deberás buscar lo que te apasiona, preguntarte, visualizarte a ti, en uno o dos años, imaginarte cómo te sientes haciendo lo que estás haciendo, recuerda que el primer salario es el placer que te reporta hacer lo que haces.

Apasíonate desapegadamente, esa es una clave fundamental. Entrégate a lo que haces, conviértete en ello pero cuando concluya, sal completamente como quien sale de la piscina donde se lanzó. Después de cruzar el río, deja la canoa, no la lles por si acaso, entregarse y salir, darse y renunciar, es parte de una vida inteligentemente planteada, entonces, la felicidad volverá a ser natural, a ser síntoma de estar vivos. Reaprópiate de esa condición natural de vivir, llamada felicidad.

¿Ya descubriste lo que te apasiona? Ese es un descubrimiento fundamental y debe ser resuelto con urgencia; al descubrirlo, solo tendrás que organizar tu vida de tal manera que hagas lo que amas, que lo hagas con pasión y desapego, sin quedarte nunca más con las ganas. Tienes la responsabilidad de vivir bien, de dar el cien por ciento porque una vida vivida sin felicidad no es vida.

No existe un secreto para ser feliz, pero sí los pasos. De eso me ocupé en estas cartas. También quiero decirte que ser feliz no tiene que ser una obsesión, con que sea una pasión es suficiente; ser feliz es vivir bien, lo otro es mera supervivencia intrascendente. Recuerda que la felicidad programada es falsa, porque está enganchada a placeres inducidos vía alcohol, drogas, sexo o consumo indiscriminado de elementos recreativos. La felicidad es consecuencia de una mezcla adecuada entre lo que somos, lo que pensamos, lo que sentimos, lo que hacemos y las relaciones interpersonales. La felicidad incluye como recompensa a ella misma.

Se trata de lograr una simplicidad próspera, de cultivar la felicidad día a día con

nuestra forma de vivir. Enfócate en avanzar en el camino más que en llegar a la meta, eso multiplicará tu felicidad, porque en definitiva la felicidad solo está constituida de una secuencia de experiencias relevantes. En cambio, el consumismo nos roba energía, el materialismo confunde los medios con los objetivos, la rutina mata el sentido de las cosas y apadrina el aburrimiento. En una vida pasiva, es difícil encontrar felicidad, por ello, te pido, involúcrate totalmente en lo que haces y tu felicidad se multiplicará.

Entrégate a la vida, vive con pasión el presente, lucha por tus sueños y cuando toque partir o dejar ir, hazlo con agradecimiento y alegría, nunca podrá llegar quien no se atrevió un día a partir. Llegado al punto de pasión y desapego, sentirás cómo tu vida comienza a latir con más intensidad, mientras todo comienza a adquirir más sentido. Entonces la gota de agua será un compendio apretado del océano, los árboles te hablarán de la luna, los mejores recuerdos te saludarán desde tus otros cuerpos y el color de las flores será tu mejor medicina.

El tiempo continuará escurriéndose, pero te dejará a cambio mayor crecimiento. Sentirás cómo tu evolución, sigilosamente, camina indetenible; te sentirás vivo, el aroma de tus instantes delatará tu vida plena. Las adversidades pasarán a ser amigables y la distancia entre lo interno y lo externo habrá sido abolida. «Apasionarte desapegadamente», más que una frase, es una referencia de avance, una señal que marca la ruta de la vida. De repente, tu vida serán muchas vidas y tus días, relucientes, mirarán más lejos, más alto. Hago una excepción, me encanta el sobrepeso de mi esperanza; la veo ágil, con la cara lavada y la disponibilidad a mano, me gusta su pelo de flores y su aliento de brisa. Robar el tiempo a alguien es fácil, pero no hay como guardarlo en nuestro propio espacio. Pasión y desapego y que el río de la vida te lleve hasta la desembocadura de la plenitud. ¿Vamos?

La prosperidad integral tiene sus caminos secretos. Quiero hablarte de los míos en la próxima carta, en la cual serás mi invitado especial. Un abrazo.



C

L



Una preocupación permanece sentada en la bañera, por momentos se mira al espejo que pronto se empaña, abre el grifo, lo cierra, se seca las manos, vuelve la mirada al espejo, creo que soy yo. Vine a tomar un baño tibio, abro de nuevo el grifo, el agua caliente se acumula pacientemente, me sujeto al borde, preparo la toalla, constato la temperatura, me imagino estar acompañado, su silueta se asoma tímidamente, extendiendo el brazo, salpica un deseo, trepa un pensamiento, se distrae con una cicatriz, ella toma la iniciativa y se sumerge en la bañera. Entonces apago la luz y me sumerjo en ese instante, constatando que estoy solo, que estoy enjabonando mi propio cuerpo, que mis átomos colisionan con los átomos del recuerdo, donde ella cabe cómodamente.

La frialdad de mi cuerpo cede ante la cálida insinuación del agua caliente, el baño del cuerpo es masaje del alma. Estoy dispuesto a todo, me digo a mí mismo, siempre estuve dispuesto a dejar en el perchero la indisciplina y convertir en cadáver a la irresponsabilidad; siempre quise que mi voluntad marchara a la par con mis sueños y que el tiempo goteara, dejándome enseñanza. Siempre estuve dispuesto a escuchar la voz del silencio, a subir hasta el tejado y tener una mejor vista, a envolver mi vida con experiencias espectaculares y en cada rincón de mi existencia, acumular disponibilidad. Un día, en mi lejana adolescencia, cuando no pude ayudar a una persona muy pobre que acudió a mí pidiéndome ayuda, decidí salir de la pobreza y cultivar la prosperidad integral y desde ella, practicar la solidaridad, con fanático fervor. El tiempo ha transcurrido, la solidaridad continúa apoyada en la entrada principal de mi vida.

La manera como se organiza la prosperidad integral puede tener varias formas, sin embargo, ella siempre incluye que tomes las riendas de tu vida, que sepas para qué quieres ser libre, que te atrevas a fabricar sueños grandes, que aprendas a trabajar en equipo, que te concentres más en dar y ayudar que en recibir o ganar

dinero, que enfoques tu vida en hacer lo que amas, que te prepares bien en tu área, que despliegues mucha creatividad, que confíes en ti y que hayas aprendido a planificar tu vida.

Conoce cómo se mueven las cosas en este tiempo, explora, analiza, reflexiona, asesórate bien. La primera inversión es aprender a conservarte sano, la segunda es aprender a ser feliz, la tercera es adquirir conocimiento y, en general, aprender a vivir. Entonces, estarás con la sensibilidad en tus manos y con la capacidad de administrar tu poder interior. Será fácil lograr tus objetivos, cuando tu preparación es integral.

Es inteligente invertir en ti y nunca perder tiempo, recuerda que dispones solo de una vida en esta vida. Recuerda también que no es suficiente tener un buen trabajo, en verdad, es el capital que generaste el que tiene que trabajar para ti, sin embargo, debes llegar a ese punto, mientras tanto, te pido que seas cuidadoso con tus decisiones y con el manejo de tu tiempo, porque él vale mucho más que dinero.

Debes saber también que tu vibración es la energía que hace las relaciones públicas y, en consecuencia, te atrae un tipo de energía, que todo dependerá de tu calidad vibratoria, porque con ello atraerás, no lo que desees, sino lo que sea compatible con tu nivel vibratorio. Y como tú eres la fuente de tu vibración, ten claro lo que quieres, de manera que haya compatibilidad entre lo que quieres y lo que eres.

Más que tener dinero, se trata de convertirse en una persona superior, esto es, con felicidad, amor, libertad, paz interior y sabiduría, esa persona estará en condiciones de tener la vida del nivel que quiera, es decir, si eres feliz, si eres amoroso, tu vibración tendrá una tendencia ascendente, entonces lo que pienses y sientas será poderoso. Recuerda, tú tienes el poder de crear lo que quieras, si tu vibración así lo determina, pero antes, tendrás que estar conectado a la fuente matriz de la energía.

Ten claro lo que quieres y luego, visualízalo cada noche antes de dormir. Al mejorar tu vibración, te acercas a tus objetivos, recuerda que puedes limpiar tus vibraciones con la meditación y las buenas acciones. Recuerda también que objetivos altos con vibraciones bajas generan una incompatibilidad energética que obstaculiza el logro de las metas anheladas.

Acércate a la gente que te inspira, intenta vivir el mayor tiempo posible en tu mejor frecuencia, busca un equilibrio entre lo interno y externo, entre lo que amas

hacer y lo que debes hacer, no permitas que nada ni nadie te aleje de tu centro de poder, no hables del amor, ejércelo en todos tus actos. Cuando tengas que hacer algo que no te agrade, recuerda que eso es solo un medio, para lograr tus objetivos.

Tienes mucha suerte de estar vivo, por tanto, sé agradecido; agradece todo lo que te pase. Recuerda que tú creas tu realidad, que tus pensamientos afectan positiva o negativamente la calidad de tu vida, que es fundamental que te sientas conectado al Chej Pacha, que no es compatible estar dormido y ser próspero, que en la mayoría de los casos es necesario redefinir lo que es prosperidad. Recuerda también esto que me sirvió mucho: en lo que eres bueno, tienes que ser, superbueno.

No se trata de esforzarse o sacrificarse, sino de saber hacerlo bien, en el momento justo y de la manera precisa; no cometas el error de pensar que la felicidad es tener mucho dinero o de vivir para trabajar. Hay cosas que solo se te ocurrirán cuando estés en dificultad. Permanece abierto a todo, recuerda que la seguridad no viene del dinero sino del conocimiento, la prosperidad proviene de lo que tú eres, no de lo que tienes.

No confundas felicidad con dinero, ni siquiera prosperidad con dinero; no busques dinero, busca felicidad y serás próspero; organiza tu vida de tal manera que el dinero nunca sea una preocupación en el futuro, en especial para que no interfiera con tu felicidad. ¿Quieres tener éxito? Aprende a ser feliz.

Cuando decidí vivir bien, fue unánime el rechazo. Entonces, vi a la envidia, con su pelo azul, mirar desde la ventana más próxima; vi charcos de egoísmo por todas partes y buitres sobrevolando hambrientos, pero mi voluntad está hecha a la medida de mis sueños. No soy sino un ramo de intenciones, me dije a mí mismo, una interminable red de esperanza, soy un puñado de flores silvestres y el territorio fértil donde crece la semilla de la vida plena. Soy el padre de mis sueños y el abuelo de mis ocurrencias, y estoy dispuesto a pagar el precio que sea necesario, para fabricar mi propia miel. En mi infancia recorrí cerros y vi nacer mariposas, conozco los polvorientos caminos y los párpados cansados; era un niño tímido pero estaba dispuesto a recorrer pantanos e incomprensiones, sacudirme la envidia y construir otras realidades, y volverme indestructible, y llevarme bien conmigo mismo, y vivir errante y disfrutando, conquistar la felicidad y seducir al amor para que me presentara a la escurridiza ave de la libertad, y tener como oficio el amar e ir por la vida, recomponiendo existencias. Confieso que lo logré. Presiento que también tú podrías lograrlo. La próxima cita será la penúltima y te compartiré la importancia

del disfrutar la vida, antes de partir. La nostalgia, ya está presente y el placer de compartir también. Hasta pronto.



C

D



El sol ya está lo bastante alto como para erradicar el frío esta mañana, sin embargo, en el otoño de mi pueblo, una nube es suficiente para anticipar el invierno. Me espera luego, en un rato, la última carta. Me pregunto si habrá valido la pena o la alegría, el tiempo que invertí en escribirte. Luego saldré a la calle, donde nadie me espera, preguntaré por ella, mientras en la palma de mi mano, unas monedas pagarán el transporte público que abordo. Recuerdo cuando me hospedé en el hotel de siete estrellas en Dubái, donde el lujo realizaba constantes emboscadas y ese precario hospedaje al norte de África, donde la pobreza caminaba de cuerpo entero por las calles sin asfaltar del presente, siempre presente con esa fisonomía.

En la parada del autobús en La Habana, varios bailaban para aderezar la espera; el traqueteo del *jeep* en Kenia, viajando a la frontera con Tanzania, era tan intenso, que recorrimos cincuenta kilómetros en medio día. Una joven me pidió un día: «Llévame contigo»; la madre asintió en silencio, el pedido era imposible de cumplir; en ese pueblo, muchos no tenían documento ni sabían su edad. Al salir a la calle, encontré un mundo donde nadie comparte, se estremeció mi alma; hay sombras con ropa, caminando a ninguna parte y optimismos aplanados; él peina canas y tristeza, ella transporta en la espalda indignación.

Casi nunca me han visto hablar conmigo mismo. Son conversaciones como con otra persona, a veces discrepo conmigo. «Podrías ser millonario», me dice una voz interna, otra responde de inmediato: «Prefiero la sabiduría». Vivir bien incluye lo que uno quiera, incluso dinero. Jamás he contado nada de mi vida; estas cartas son un primer intento, sé que podría ser malinterpretado, pagaré el precio, quiero compartir mis secretos. Es posible que luego escriba otra maestría, amor y sexualidad son temas solicitados; hoy veré a una persona que conozco hace cuarenta años, ella inspiró mis primeros poemas, le comentaré que ahora vivo poéticamente, descolgaré algunos recuerdos. Recuerdo ese parque, con dos adolescentes que no sabían nada,

que solo eran víctimas del amor, del que nadie les había hablado. Al final aprendí a disfrutar, quiero hablarte de eso hoy.

«Disfruto, luego existo», está tallado en una de las primeras casas ecológicas de Janajpacha, el *ashram* chamánico que construimos en la década del noventa, cuando transportaba toda la rebeldía y detestaba a la gente que no se atrevía. Ahora solo, no los soporto. Desde entonces, he cincelado mi vida, he aprendido a surfear el oleaje de los imprevistos; he descartado el pudor verbal y renunciado a disimular mi insatisfacción. Escucho la música que me gusta, me tomo en serio el humor, aprendí que la mejor manera de crecer es disfrutando, ver lo positivo en todo y otorgar la importancia que merece al placer.

El placer es legítimo al interior de la felicidad, fuera de ella, es simplemente un engendro de autoengaño hedonista. En verdad, placer sin conciencia, es mentira piadosa. El placer es el principio y el fin de la vida, decía Epicuro. La vida es un pretexto para evolucionar... disfrutando. Intenta disfrutar de todo, hasta de lo que nadie logra disfrutar, por ejemplo, disfruta de enfrentar los problemas, lucha por tus sueños, pero lucha disfrutando.

Disfruta el camino, es más importante que la meta, disfruta de ti sin olvidar que, para disfrutar, debes primero aprender a ser feliz, porque la felicidad es el primer deber de quien está despierto. Retrocedamos un poco, la felicidad es consecuencia de haberse despertado, posibilitando la germinación de la semilla del amor, que dejará en libertad tu libertad, generando una profunda paz y una salud duradera.

La felicidad y el placer no se excluyen mutuamente, pero solo pueden reencontrarse en las profundidades de una vida lúcida, de crecimiento y sabiduría, incluso, podríamos decir, la vida es un pretexto para evolucionar disfrutando, eso es felicidad. En el fondo, la felicidad nos prepara para cumplir nuestra misión.

Estoy consciente de que el placer tiene mala fama, en especial en el mundo espiritual. Ante ello, levanto mi voz en defensa del placer, porque el placer es una forma de la felicidad, es una tonalidad fugaz al interior del color constante de la felicidad. Que te quede claro que el placer es una estrella fugaz al interior del esplendor de la noche de la felicidad.

De manera especial quiero recordarte que la vida es un viaje maravilloso y sagrado, donde te propongo disfrutar de todo lo que hagas, de todo lo que te pase; disfruta del presente, del pasado y del futuro, disfruta las pequeñas cosas, disfruta

más y de todo, pero no olvides que al disfrutar se aprende.

El placer de hacerlo, es el primer salario, sin él, ni abundante dinero será suficiente. Que te quede claro que la felicidad incluye placeres, pero el placer por sí solo, no genera felicidad. Es preciso que la felicidad esté presente, para que el placer sea sublime. Una clave fundamental: encontrar el placer en las actividades sencillas, en las cosas simples de la vida, de esta manera podrás instalar tu vida en la zona de la felicidad.

El río del tiempo es indetenible, pienso, si no aprendemos a nadar hasta su orilla meditativa y contemplarlo activa y plenteramente, la vida habrá pasado en vano. Si quieres vivir bien, permanece atento al presente, porque lo más auténtico es este momento; la inspiración y el disfrute requieren del terreno, de no estar ocupado ni pre-ocupado. Siempre ten tiempo para amar, para aprender y disfrutar, recuerda que el tiempo verdadero es el que existe fuera del reloj y que la intuición, herramienta fundamental en este proceso, es el instinto evolucionado.

Finalmente quiero decirte que no es suficiente ser lo que eres, enfócate en lo que puedes llegar a ser. La gente que recuerdo feliz, los que disfrutaban la vida, ocupan por las mañanas las sillas principales de mi memoria, son recuerdos que me inspiran; la gente sabia, especializada en tomar buenas decisiones, está instalada por la tarde; por la noche, me encuentro con aquellos que hicieron algo grande en su vida, aunque después se dejaron seducir por lo convencional. Pronto dejaré de escribir, agarraré estas cartas y las lanzaré al viento. Si llegaron a tus manos, no fue casual, mira cuánta gente vive en el planeta y justo te llegaron a ti.

Desde hace días, cuando me senté a escribir la primera carta, aparecieron muchas ideas, abundantes recuerdos y la sombra de las experiencias vividas en una vida donde la vida fue mi anfitriona. Estas cartas se fueron poblando de enseñanzas, incluso algunos secretos, más de los que pensaba, aparecieron y se entremezclaron en el bosque de palabras que traje para ti. En conjunto podría decir que son un informe de mi alma, para tu alma, una campanada con sabor a silencio, unas naranjas maduras que, desde su árbol, licuaron los rayos solares para dejarlos en tus manos.

Me pregunto qué harás con ellas, son una especie de testamento cósmico para terrestres con aspiración celestial. Es incierto el futuro de la humanidad si la gente no aprende a ser feliz. Por todas partes veo lágrimas innecesarias y acciones oscuras que multiplican el sufrimiento; me conmueve la infelicidad por ignorancia, el desperdiciar la vida, simplemente por no haber aprendido oportunamente el sagrado

arte de vivir.

Atardece en mi vida, es tiempo de compartir. Con este sentimiento, te entrego estas cartas, podrías hacer con ellas lo que muchos hacen, archivarlas como un libro más o lo que hace esa selecta minoría de gente lúcida que inaugura en su vida una galería de arte, donde las colecciona y expone, no para que otros vean, sino porque comprendieron que la mejor infelicidad es aquella que arde, que el mejor miedo es aquel depositado en el inodoro, que la acción más errónea es postergar y, al comprenderlo, acumular ganas para un día de estos, si aún no lo hiciste, declararte feliz y formar parte de esa nueva humanidad, compuesta por mujeres y hombres felices.

La tribu de la felicidad regresó para humanizar la humanidad y en la parcela de los nuevos tiempos, sembrar las semillas de la esperanza. ¿Te das cuenta?, esto es algo más que un puñado de cartas, es una oportunidad evolucionaria, es una invitación a la vida plena, es la entrada a la fiesta de tu vida. Presiento que entendiste la propuesta. Te invito a compartir la última entrega, es una carta en la cual quiero despedirme, recordándote la magia de la vida.



C

I



Seamos claros, sin felicidad, no existe la vida. Los infelices, nada tienen que hacer, no están vivos, porque la vida comienza con el arte sagrado de la felicidad. La felicidad se ve con las manos, con el cuerpo, con el valor ético de ser impostergablemente tú y, desde ti, ir hasta el fondo de tu existencia, porque la felicidad y la vida están fusionadas indisolublemente.

Toda actividad vivencial que no tenga el perfume de la felicidad es hedor de momia. La vida solo sirve para evolucionar, lo otro no es vida. Sopesando las ventajas y desventajas de la infelicidad no encontré ninguna ventaja; no entiendo por qué a la mayoría le seduce estrellar su vida y soportar pesos innecesarios. Es para mí un enigma que la gente viva para no vivir, arropándose con necesidades falsas y manteniendo en buen estado físico al deseo de sumisión al absurdo. Admiro con vértigo y náuseas al infatigable infeliz que ha permitido que tergiversen su vida al punto de traficar con total impunidad una versión falsificada de la misma.

En una habitación poblada de libros, en la zona norte de la ciudad de Cochabamba, al centro de Bolivia, un hombre de pelo anochecido y nevada barba, le da una palmada a la vida, abriendo el cofre de su existencia y compartiendo sus secretos, inaugurando una arqueología vivencial, que podría convertirse en cantera existencial para el buscador atento.

Quiero hablar contigo por última vez, entregarte una postal, una ofrenda, una telaraña de claves e itinerarios para rediseñar tu vida. Hay cosas que deberás descubrir tú mismo, otras requerirán apoyos didácticos; si estás atento y eres perseverante, encontrarás las oportunidades que precisas; soy capaz de ofrecerte más cosas, pero antes quiero estar seguro de haber sido entendido en la profundidad de la intención que originó estas cartas.

Te veo sentado, leyendo esta última carta, veo a mi perro acostado, él está

eximido de reflexionar, su especie concluyó su itinerario evolutivo de momento, y nació completo. El humano nace incompleto y libre, viene para completarse, ¿comprendes? Esto no fue un libro, es una puerta, esto no se acaba aquí, está comenzando. Solo traje para ti las palabras adecuadas, tejidas de tal manera que la sensación producida deje huella en tu conciencia. Incluso si decides postergar tu encuentro con la felicidad, la huella quedará en la piel de tu alma, interfiriendo la somnolencia recomendada. Sé que es más fácil vivir durmiendo y dejar a la evolución sentada, esperando en vano, a la intemperie de una existencia sin el fuego del conocimiento; es más fácil dejar a tu tiempo mirando televisión y salir a la calle con la infelicidad sin sentir vergüenza. Por favor, no hagas eso, tu vida te necesita.

Si la evolución es el propósito de la vida, la felicidad es el punto de partida, el amor la manera, la libertad el contexto. Tenemos permiso para hacer milagros pero la gente no fue informada de esto, intencionalmente; entonces se cumplen años, sin desarrollar habilidades vivenciales para graduarnos y ser aptos para evolucionar. Aprecia los instantes y los detalles, genera tu soberanía existencial, valora lo que tienes en vez de quejarte de lo que careces, maneja inteligentemente tu tiempo hasta convertirlo en crecimiento; ¿sabías que todas las demás especies viven solo el presente?

Sumérgete en cada experiencia que vivas. Si divagas mentalmente, que sea para evocar buenos recuerdos o fabricar hermosos sueños; ¿quieres ser feliz realmente? ... sé feliz y punto, no necesitas pedir permiso a nadie. La felicidad es una opción inteligente, reservada para gente que no soporta ni un momento de infelicidad. ¿Sabías que todos necesitamos con urgencia ser felices? ¿Y que la felicidad puede comenzar cuando te atrevas a mirar de frente a la vida? La felicidad completa existe, pero la completamos preparándonos, fluyendo, planeando, improvisando, poniendo en práctica lo que te compartí en estas 33 cartas. Acepta que la felicidad no dura para siempre, dura un momento, igual que la vida.

Que no te digan que la felicidad es una meta, ni siquiera es un camino, es una forma de caminar, tú puedes inventar tu propia forma de ser feliz. En realidad no hay camino, solo pasos caminando, por ello podemos confesarte, al final de este encuentro de corazón a corazón, que nunca existió un camino hacia la felicidad, pero sí manantiales de felicidad, y tú, aplicando estos conocimientos, podrías convertirte en uno de ellos.

La gente feliz va por el mundo repartiendo magia, es la otra cara de la misma

moneda porque, en verdad, el humano es una pasión cósmica pendiente de evolución. Un dato adicional, esto tiene carácter confidencial: necesitamos gente feliz para repoblar el planeta, en esto se juega el futuro de la humanidad. Tengo fe en los hombres y mujeres desde que comprenden que la felicidad es una herramienta de conocimiento. Vivir bien es un acto de valentía y humildad, donde converge la magia y la sensibilidad se presenta vestida con alas.

Somos pasajeros de la eternidad, con estatus migratorio fugaz, es preciso ceñirse al orden cósmico: somos felices por naturaleza; la ambigüedad llamada infelicidad banaliza la existencia y condena al aburrimiento; nuestra opción es habitar el relámpago del conocimiento y condensar la eternidad, encender los instantes, y proceder a vivir hasta las últimas consecuencias, instalados en un presente poéticamente saboreado, desde el momento en que, descartando pretextos, saltemos la barrera del miedo y nos entreguemos a la vida en su versión plena.

La infelicidad es la ausencia de vida, la felicidad es el retorno de la plenitud, convertida en una manera de caminar por la vida, dejando huellas doradas y presencias magnéticas. Esa es mi propuesta para ti y esta es mi despedida. A partir de ahora, mi ausencia estará presente, pero nuestras felicidades podrán encontrarse nuevamente, aprovechando las grietas del tiempo y de la inexistencia de la distancia.

¿Casi nadie había llegado hasta aquí? ¿Serás de los primeros?

Fraternalmente,

CHAMALÚ

Cochabamba, marzo 2015



C

C



Estimado aprendiz:

En realidad ya me había marchado, sin embargo, decidí volver y escribirte estas líneas adicionales, a manera de resumen recordatorio. Es medio día, el cielo insiste en su color, a pesar de que algunas nubes observan indecisas a lo lejos. De vez en cuando pasa alguien por la calle, transportando su infelicidad con total impunidad. La ropa maquilla la circunstancia, la gente normal parece adaptada a lo anormal, los malos recuerdos se apiñan junto a las malas decisiones; la frustración está presente de cuerpo entero, junto al desánimo que invitó al pesimismo a quedarse en la coyuntura existencial de quienes insisten en vivir dormidos. Los sueños, convertidos en alfombra, son insistentemente pisoteados. La gente parece tranquila, quizá está hipnotizada por el sinsentido que abre huecos en la existencia por donde se fuga la energía, el vacío llena las vidas, la danza de apariencias continúa ininterrumpida. Cuando se pregunta a la gente quién es, nos responde con su profesión, ese sospechoso sustituto de la misión, que incrementa la infelicidad. En circunstancias democráticas, la mayoría parece tener la razón, sin embargo, cuando se trata de ellos mismos pueden estar equivocados.

No hay sirena que anuncie el error, cuando uno se va por el camino equivocado. No hay censura para quien se autoengaña. De pronto la vida se torna más oscura, la capacidad de amar se empequeñece, la felicidad se asoma indecisa desde afuera, la gente se adapta, ese es el problema, se acostumbra a vivir mal y fingir bienestar, y ese autoengaño se generaliza hasta convertir a la sociedad entera en un circo, donde cada uno se limita a realizar su papel después de autoengañarse con estilo propio. Esta bien visto que la familia se reúna los domingos para intercambiar apariencias o quejas, sin embargo, casi nunca se abordan temas de fondo, sospechan que sería de mal gusto y podría interferir la digestión compartida.

Quiero en esta carta final felicitarte si llegaste hasta este nivel, y alertarte sobre el riesgo de adaptarse a una normalidad que ya no es normal, porque adaptarse a lo que la mayoría hace es aceptar la infelicidad como manera aceptable de vivir y ello equivale a traicionarse a uno mismo. Lograr la maestría en felicidad implica nadar contra la corriente, es decir, acumular valor y declararse feliz, o sea, rebelde, dispuesto a pagar el precio en todos los escenarios que podrían expresarse.

No te adaptes a la infelicidad que se camufla en forma de rutina y que tiene buena prensa. En todas partes encontrarás personas que te aconsejen resignarte, adaptarte y renunciar a tus sueños. Esa es una de las pruebas más frecuentes a superar. La felicidad es posible y con el tiempo resulta fácil, porque en verdad, es nuestra condición natural de existencia. En realidad todo el mundo, desde la más remota antigüedad, busca la felicidad, sin embargo, ella cada vez parece más escurridiza, al punto que algunos llegaron a pensar que es imposible o está reservada para gente privilegiada. Nada más alejado de la realidad, la felicidad no tiene relación de dependencia con el dinero, es más, está comprobado que la gente con más dinero, con mucho dinero, no es más feliz. Esto, sin embargo, no debe sonar como una apología de la pobreza, cada uno deberá organizar su vida, su estilo de vivir, de tal manera que tenga todos los recursos necesarios para vivir como sueña. Este aprendizaje incluye el imprescindible «aprender a vivir» que postulamos como base de la educación actual.

Tampoco la felicidad está relacionada con la fama, la suerte, la moda o lo material. La gente más feliz que se ha encontrado en el mundo es aquella que hace lo que ama, que ama lo que le toca hacer, que aprendió a manejar bien su tiempo, a organizar bien sus prioridades, a tomar buenas decisiones, a manejar bien sus pensamientos y emociones y por tanto sus relaciones interpersonales son generadoras de bienestar y aprendizaje. La felicidad tiene que ver más con el compartir que con el tener muchas cosas. La felicidad de la que te hablo, la única y auténtica, nace en ti mismo de ocuparte adecuadamente de todos y cada uno de tus niveles, me refiero a lo espiritual, expresado en la comprensión de la misión que tienes, de la cual resultará tu evolución; a lo mental, con la generación del hábito de fabricar exclusivamente pensamientos positivos, situación que se logra con el retorno a la inocencia y la práctica de la meditación. También me refiero a lo emocional, traducido en el manejo y canalización óptima de las emociones, teniendo como eje el amor, la vibración más elevada, que proviene de la felicidad, la cual incluye el estar haciendo lo que tienes que hacer en el momento justo y de la manera adecuada. El

amor incondicional es vibración que emerge del bienestar logrado por la felicidad, como resultado de un trabajo interior ininterrumpido, mediante el cual el aprender, crecer y ayudar se convierten en una manera de vivir.

Me refiero también al nivel físico, expresado en una salud duradera, consecuencia de conocer el cuerpo, de escucharlo y amarlo; igualmente al nivel ecológico, donde, en un contexto de reverencia, ocurre un proceso de purificación, al entrar en contacto con la Madre Tierra, y luego de energización. Finalmente me refiero a la dimensión social donde se expresa en la práctica el amor, la solidaridad, el ayudar al otro y en ese proceso beneficiarnos de aprendizajes inesperados y permanentes, porque la vida misma se convierte en una escuela para quien aprendió a vivir.

La felicidad es posible, es más, resulta indispensable para cumplir nuestra historia evolucionaria. Nosotros no creemos en el sufrimiento como camino ni en la tristeza inevitable, es decir, para que la felicidad sea posible y permanente, es preciso dotarnos de otro paradigma, disponer de otra percepción de la vida y, por tanto, de otra actitud ante todo lo que pasa, sin delegar nuestro poder al entorno nunca más, esto es: nada ni nadie podrá ponerte mal, sin tu consentimiento. Desde otro paradigma podrás entender que para ser feliz solo precisas darte cuenta de que estás vivo, que la vida es un regalo multidimensional para crecer e ir por ella repartiendo magia. Entonces podrás comprender que la felicidad no es cuestión de tener sino de ser, de ser tú mismo, de cumplir tu misión, porque ello le da sentido a tu vida y te vacuna contra el vacío existencial que condena a tanta gente a la infelicidad, al alcoholismo y la drogadicción.

Quiero recordarte en esta última carta que es pecado no ser feliz, porque la infelicidad es un atentado contra uno mismo. La infelicidad nos predispone para múltiples enfermedades a nivel físico y mental; la infelicidad convertida en rutina, termina matando la creatividad, reduciendo la lucidez y preparando el camino para depresiones y problemas mayores. En cambio la felicidad es generadora de salud, de bienestar a todo nivel, de lucidez que nos permitirá tomar mejores decisiones en la vida, de creatividad que nos permitirá disfrutar incluso de los problemas y adversidades.

La gente feliz ha recuperado su capacidad de asombro, entonces puede ver o hacer casi todo por primera vez. Ellos saben que la clave para ser feliz es hacer lo que amamos, estar con los que queremos, no privarnos de nada bueno, estar en constante contacto con la naturaleza, además de correr el riesgo de la innovación, de

la exploración, de la búsqueda de nuevos aprendizajes, desarrollando la actitud de fortalecernos con las adversidades y transportando a donde vayamos cantidades significativas de optimismo, el cual nos capacita para ver en toda situación el lado positivo y educativo de lo que acontece.

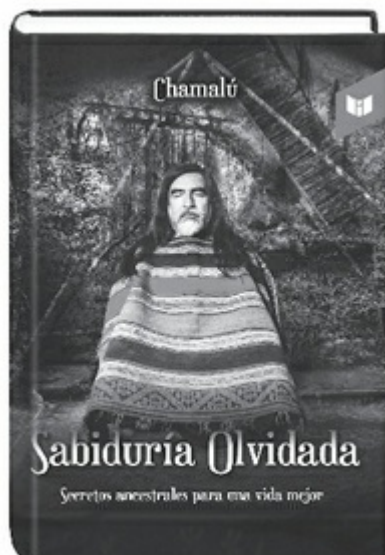
Ser feliz es ir por la vida fluyendo, descomplicados, en verdad no hay, no debería haber tiempo para nada más que crecer y disfrutar, aprender y ayudar, porque la vida es demasiado corta, más aun, al ignorar la fecha de nuestra partida. Organiza tu vida con inteligencia para hacer lo que amas y el resto, amar como contexto de aprendizaje. Comparte lo que tengas, ayudar es multiplicar nuestro bienestar y mejorar la calidad de nuestra vida. Admite que vivimos en una interdependencia que podría ser manejada con creciente lucidez, de manera que nuestra libertad, autenticidad incluida, no se vea jamás afectada. Asegúrate de comenzar bien el día, de disfrutar y aprender de todo lo que hagas y de ir por la vida repartiendo amor. De esa manera cultivarás tu felicidad, que se incrementará constantemente. Un dato final: la receta para tu felicidad la tienes que inventar tú, con todos los ingredientes aquí compartidos, porque la felicidad es un estado del ser y alude a lo más íntimo de cada uno. Imprescindible ser feliz, recuérdalo, este es el último aviso para ti.

Hasta pronto,

Chamalú



OTROS LIBROS DE INTERMEDIO EDITORES



Chamalú Sabiduría olvidada

15 x 23 cm,
ISBN: 978-958-757-443-2

Sabiduría olvidada relata la historia de Luana, una joven que una noche cualquiera se da cuenta de que su vida no es vida sino una simple rutina. Comienza entonces una búsqueda que pronto la lleva a encontrarse con un amauta o sabio indígena andino, quien le enseña los secretos para darle un sentido a su existencia, para aprender a vivir de verdad y alcanzar la felicidad, el amor, la libertad, la paz interior y la salud. La intención de este libro es hacer del lector un aprendiz, al igual que Luana, y entregarle una serie de secretos ancestrales de distintas culturas de los Andes y el Amazonas para que alcance una vida plena.

Esta historia está inspirada en un encuentro entre Chamalú y una de sus aprendices, a quien él mismo describe de la siguiente manera: «Luana es una aprendiz que resume la búsqueda de quien comienza a sospechar que la vida es algo más que la rutina intrascendente que nos propone la sociedad...».

Chamalú (Luis Ernesto Espinoza) es un hombre de sabiduría boliviano, de ancestros quechuas. Ha recorrido el mundo y dedicado toda su vida a la investigación de conocimientos basados en sabidurías ancestrales para lograr la felicidad y la realización personal. Ha dictado más de 8 mil conferencias sobre estos temas en 130 ciudades de los cinco continentes y posee una extensa obra, traducida a distintos idiomas. Es el creador de un conocimiento aplicable a este tiempo, denominado método Iveshama, que enseña a las personas a vivir plenamente. Sus conferencias hacen reflexionar y transforman.



Margarita Ortega

Regresa al origen

14 x 21 cm,

ISBN: 978-958-757-397-8

En *Regresa al origen*, la actriz y presentadora de televisión, Margarita Ortega, cuenta cómo sus problemas de salud la llevaron a darle un giro de 180 grados a su alimentación, un cambio que no solo la sanó de todas sus dolencias sino que le mostró una nueva filosofía de vida basada en una alimentación saludable y nutritiva. Fue así como adoptó el estilo de vida vegano, que exige una dieta vegetariana pura y natural, y rechaza todas las formas de explotación animal.

La autora explica en este libro las bases de la disciplina vegana e incluye una selección de deliciosas recetas vegetarianas que contradicen la creencia de que la alimentación natural es aburrida y representa un sacrificio. Con ello busca orientar a quienes deseen iniciar una vida sana, equilibrada y en armonía con la naturaleza.¿

Margarita Ortega es comunicadora social y periodista. Ha trabajado como presentadora y actriz de televisión, de cine y de teatro. En la actualidad es vegana y combina su vida profesional con la búsqueda de nuevas formas e ingredientes de la cocina natural, cuyos hallazgos difunde a través de su gran proyecto de ecotienda.



Javier Darío Restrepo

Encuentros medicinales con el Yagé>

15 x 23, 232 pp.

Isbn:978-958-757-255-1

De la mano del médico Omar Escobar, el reconocido periodista y escritor Javier Darío Restrepo hace un recorrido por las experiencias de ocho personas de diversa índole que tienen en común haber encontrado en el yagé la solución a graves problemas de salud que la medicina alópata daba por irresolutos. Una monja, un médico cirujano, una familia con un problema hereditario, entre otros, dan testimonio de las increíble y maravillosas virtudes de esta

planta considerada sagrada por las culturas indígenas y que debido a prejuicios raciales, ignorancia e incomprensión, ha sido satanizada.

Javier Darío Restrepo tiene una amplia trayectoria en prensa escrita. Experto en ética periodística, ha sido catedrático de las universidades Javeriana y de los Andes en Bogotá, y conferencista en temas de comunicación social. Ha sido columnista de los principales diarios de Colombia. Recibió el Premio Nacional de Círculo de Periodistas de Bogotá en la categoría de prensa en 1993, así como el Premio Nacional de Periodismo Simón Bolívar en 1985 y 1986. Además recibió los premios San Gabriel del Episcopado Colombiano en 1994, Germán Arciniegas de la Editorial Planeta en 1995 y el Premio Latinoamericano a la Ética Periodística otorgado por el Centro Latinoamericano de Periodismo -CELAP-, auspiciado por la Universidad Internacional de la Florida en 1997. En 2012 recibió el Premio Nacional de Cultura. Es autor de varios libros de crónica y sobre periodismo